

POUR LES ENFANTS

CIRQUE

Mercredi	13h30-14h30	6-7 ans
	14h40-15h50	8-12 ans
	16h00-16h45	4-5 ans

GYM Artistique

Mercredi	16h30-17h30	5-8 ans
	17h30-19h00	9 ans et +

DANSE

Lundi	17h00-17h45	Eveil 4-5 ans
	17h45-18h45	Classique 6-8 ans

Jeudi	17h15-18h15	Jazz 6-8 ans
	18h15-19h45	Jazz 8-12 ans

SELF DEFENSE

Mercredi	19h00-21h00	13 ans et +
----------	-------------	-------------

THEATRE

Mercredi	13h30-15h00	11-14 ans
	15h10-16h10	7-8 ans
	16h15-17h15	9-10 ans

PIANO

Mercredi	Indiv ou groupe	6 ans et +
----------	-----------------	------------

GUITARE

Mardi	Après 16h30	Dès 6 ans
Mercredi		En groupe

NOUVEAU !

DESSIN PEINTURE Encre

Mardi	17h00-18h00	5-9 ans
-------	-------------	---------

ARTS PLASTIQUES (poterie, gravure, papier mâché)

Mercredi	10h00-12h00	6-10 ans
----------	-------------	----------

ASCA

15 rue Adolphe Coutillard
56260 Larmor-Plage

02 97 33 65 28

asca-larmor-plage@wanadoo.fr

Trouvez toutes les informations sur les cours et
téléchargez votre fiche d'inscription sur
Ascarmoric.com

Inscriptions

Au bureau de l'ASCA
A partir du lundi 29 Août 2022
Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h

Ou au
Forum des associations
Samedi 3 septembre 2022
10h/16h Ar Menez

*Le certificat médical valable trois ans est obligatoire pour toute
activité sportive*

Reprise des activités

Le lundi 12 septembre 2022

*L'association accepte les chèques vacances et les coupons sport
N° jeunesse et Sport 56 S 66 N° Siret 433 040 888 00029 Association neutre
et apolitique Non confessionnelle et sans but lucratif*



Association Sportive et Culturelle D'Armoric

2022-2023



Des activités Culturelles, Sportives,
Artistiques, Musicales pour toute la famille

GYMNASTIQUE		
Zen et Forme		
Lundi	9h30-10h30	Anne Lise Algues
Jeudi	9h30-10h30	
Pilates		
Lundi	9h30-10h30	Marie Christine Ar Menez
	10h30-11h30	
Pilâtes stretching	11h30-12h30	
Mercredi	9h30-10h30	
	10h30-11h30	
	11h30-12h30	
Lundi	19h00-20h00	Monique Ar Menez
Mardi	19h00-20h00	
Pilates Ball		
Jeudi	18h30-19h30	Anne Lise/ Algues
Renfo Cardio		
Vendredi	9h30-10h30	Loïc / Quehello
Mercredi	18h00-19h00	Loïc / Ar Menez
Gym Hommes		
Zumba		
Mercredi	19h00-20h00	Loïc / Ar Menez
Stretching		
Lundi	11h30-12h30	Marie Christine
Jeudi	12h30-13h30	Loïc / Ar Menez
Entretien		
Mardi	9h15-10h15	Françoise Ar Menez
Vendredi	10h45-11h45	Loïc / Ar Menez
Relax		
Mardi	10h30-11h30	Françoise / Algues
Vendredi	10h30-11h30	
Douce		
Lundi	10h30-11h30	Françoise
Jeudi	10h30-11h30	Quehello
Bien être équilibre		
Jeudi	10h30-11h30	Anne Lise / Algues

SELF DEFENSE		
Lundi	19h00-21h00	Bruno Ar Menez
Mercredi	19h00-21h00	
Vendredi	19h00-21h00	
BUNGY PUMP (marche avec bâtons et renfo cardio)		
Lundi	18h00-19h00	Anne
Mercredi	11h00-12h00	Extérieur
MARCHE PROMENADE		
Jeudi	14h00-16h30	Yasmine/Annie

DANSE DE SALON		
Lundi 10 séances	19h00-20h00	Françoise/Algues Stages rock/ Salsa
Lundi	20h00-21h30	
Jeudi	20h00-21h30	intermédiaires Avancés
DANSE EN LIGNE		
Lundi	14h30-16h00	Algues Yves
Jeudi (2 fois/mois)	14h00-17h00	Jean Pierre

HATHA YOGA		
Lundi	10h30-12h00	Algues Marie-Annick
Lundi	19h00-20h30	
Mercredi	19h00-20h30	
Jeudi	10h00-11h15	Christine
Lundi Yoga Doux	11h15-12h15	Jeanne Marie

DO IN RELAXATION		
Lundi	17h45-18h45	Algues Corinne
Mercredi	9h30-10h30	
MEDITATION		
Mercredi	10h30-11h30	Corinne
SOPHROLOGIE		
Mardi	18h30-19h30	Mélanie
Mercredi	10h30-11h30	

PEINTURE AQUARELLE/ ACRYLIQUE		
Mardi débutants	10h00-12h00	Geneviève Algues
Mardi 20 cours	13h30-16h30	Colibri
PEINTURE TOUTES TECHNIQUES		
Mardi	19h00-21h00	Pauline/colibri
MOSAIQUE		
Jeudi	10h00-12h00	Colibri Maryannick
COUTURE		
	2 fois/mois	
Lundi	14h00-16h30	Aurélie bureau
Mardi	14h00-16h30	
PATCHWORK		
Jeudi	14h00-16h00	Marie/bureau
ART FLORAL/ IKEBANA		
Jeudi 1 fois/mois	9h30-11h30	Anne-Marie Saisies

PIANO		
Mercredi	Indiv ou groupe	Patricia / Erik
GUITARE		
Mardi/Merc	En groupe	Hervé / Algues

THEATRE		
Jeudi Adultes	20h30-22h30	Algues Laura
SCRABBLE DUPLICATE		
Jeudi	14h30-17h30	Anne Marie
JEUX DE CARTES		
Lundi	14h00-17h30	Yves/ Algues
ANGLAIS / ESPAGNOL		
Mercredi	selon niveau	Lynn /bureau
Vendredi	selon niveau	Pilar / Colibri
OENOLOGIE		
Lundi 8 séances	19h00-21h00	Mickaël /Bureau
ATELIER CUISINE		
Lundi 1 fois/mois	9h00-12h00	Yasmine/Algues
PHILATELIE		
Dimanche	10h00-12h00	Robert/Algues
INFORMATIQUE		
Samedi	Rdv individuel	David/bureau