

Jeunesse



Cirque

Christophe

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

Gym Artistique

Coralie

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

Danse

Pascale

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

Jeudi	17h15 - 18h15	Jazz 6-8 ans	S. Algues
-------	---------------	--------------	-----------

Self défense

Bruno

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

Hapkido

Bruno L./Vincent

Jeudi	17h45 - 18h45	8 ans et +	Quehelle
-------	---------------	------------	----------

Théâtre

Laura

	13h30 - 15h00	collège	
Mercredi	15h10 - 16h40	primaire	S. Algues
	16h45 - 18h15	collège	

Piano

Erik & Patricia

Lundi et Mercredi	Cours en individuel ou en groupe	6 ans et +	
-------------------	----------------------------------	------------	--

Guitare

Hervé

Mardi et Mercredi	Cours en individuel ou en groupe	6 ans et +	
-------------------	----------------------------------	------------	--

Arts Plastiques

Gwenaél

(Poterie, gravure, papier mâché ...)

Mercredi	9h30-11h00	7-11 ans	S. Algues
	11h00-12h30		

En 2025, notre Association Sportive
et Culturelle de Larmor-Plage fête ses 50 ans !

1975 - 2025



**Samedi 22 Novembre
2025**

N° Jeunesse et Sport 56 5 66 - N° Siret 433 040 888 00029 Association neutre et apolitique Non confessionnelle et sans but lucratif ©ASCA

Inscriptions



Au Forum des Associations

Vendredi 05/09/2025

de 15h / 19h
à la salle Ar Menez

Au bureau de l'ASCA

Du 01 au 12/09/2024

Du lundi au vendredi
de **9h à 12h** et de **14h à 17h**

(fermé le mardi après midi et
vendredi à partir du 16/09)

ascarmoric.com



15 rue Adolphe Coutillard
56260 Larmor-Plage
02 97 33 65 28

asca-larmor-plage@wanadoo.fr

ASCA
Larmor-Plage



Début des activités le lundi
15 septembre 2025

Des activités
pour toute la
famille !

**25
26**

Gymnastique

Zen & Forme

Anne Lise	Lundi	9h30 - 10h30	S. Algues
	Jeudi	9h30 - 10h30	

Pilates

Gilles	Lundi	9h30 - 10h30	Ar Menez
		10h30 - 11h30	
		18h45 - 19h45	
Naim	Mardi	19h00 - 20h00	Ar Menez
	Lundi	11h30 - 12h30	
Coralie	Vendredi	12h30 - 13h30	S. Algues
	Mardi	17h30 - 18h30	
Marie Christine	Jeudi	9h15 - 10h15	Ar Menez
	Mercredi	9h30 - 10h30	
		10h30 - 11h30	Ar Menez
		11h30 - 12h30	

Pilates Ball

Anne Lise	Jeudi	18h30 - 19h30	S. Algues
------------------	-------	---------------	-----------

Gym Posturale de Gasquet

Carole	Mardi	10h45 - 11h45	S. Algues
---------------	-------	---------------	-----------

Renfo Cardio

Gilles	Mercredi	17h45 - 18h45	Ar Menez
Loïc	Vendredi	9h30 - 10h30	Quehello

Zumba

Loïc	Mercredi	18h45 - 19h45	Ar Menez
Carole	Mardi	9h30 - 10h30	S. Algues

Stretching

Loïc	Jeudi	12h30 - 13h30	Ar Menez
-------------	-------	---------------	----------

Entretien

Anne-Lise	Mardi	9h15 - 10h15	Ar Menez
Loïc	Vendredi	11h00 - 12h00	

Relax

Françoise	Mardi	10h30 - 11h30	S. Algues
	Vendredi	10h30 - 11h30	

Gym douce (coordination et postures)

Carole	Lundi	10h45 - 11h45	Algues
---------------	-------	---------------	--------

Bien être & équilibre

Anne Lise	Lundi	10h30 - 11h30	S. Algues
	Jeudi	10h30 - 11h30	

Sophrologie

Mélanie	Mardi	18h30 - 19h30	Escalé
	Mercredi	9h30 - 10h30	S. Algues
	Mercredi	10h30 - 11h30	
	Mercredi	18h30 - 19h30	

Hatha Yoga

Marie - Annick	Lundi	10h30 - 12h00	S. Algues
		19h00 - 20h30	
Jeanne-Marie	Mercredi	19h00 - 20h30	S. Algues
	Lundi	12h30 - 13h30	
	Jeudi	10h00 - 11h15	
Christine	Jeudi	19h00 - 20h15	
Anne Sophie	Jeudi	19h00 - 20h15	

Yoga Nidra

Karine	Lundi	17h45 - 18h45	S. Algues
---------------	-------	---------------	-----------

Do- In Relax

Catherine	Lundi	16h30 - 17h30	S. Algues
------------------	-------	---------------	-----------

Self Défense

Bruno F.	Lundi	19h00 - 21h00	Ar Menez
	Mercredi		
	Vendredi		

Hapkido

Bruno L. / Vincent	Lundi	20h30 - 22h00	Quehello
	Jeudi <i>Séniors</i>	16h45 - 17h45	
	Jeudi	19h00 - 20h30	

Marche

Yasmine	Jeudi	14h00 - 16h30	Exterieur
----------------	-------	---------------	-----------

Danse de salon

Françoise			S. Algues
<i>Débutants</i>			
<i>Intermédiaires</i>			
<i>Salsa / Bachata</i>			
	Lundi	19h00 - 20h00	
	Lundi	20h00 - 21h30	
	Jeudi	19h00 - 20h30	

Danse en ligne

Yves/ Marie Do	2 fois/ mois		
	Lundi	14h00-16h00	S. Algues

Piano

<i>cours en Indv / groupe</i>			
Patricia /Erik	Lundi / Mercredi / jeudi		

Guitare

<i>cours en Indv / groupe</i>			
Hervé	Mardi /Mercredi		

Peinture Aquarelle

André Mehu	Mercredi	14h00 - 16h00	S. Algues
<i>20 séances</i>	Jeudi	14h00 - 16h00	Bureau

Marta	Mardi	17h40 - 19h40	Bureau
--------------	-------	---------------	--------

Mosaïque

Maryannick	Jeudi	10h00 - 12h00	Bureau
-------------------	-------	---------------	--------

Couture

<i>2 x mois</i>			
Aurélie	Lundi	14h00 - 16h30	Bureau
	Mardi	13h30 - 16h00	

Tricot

<i>2 x mois</i>			
Sylvie	Vendredi	14h00 - 16h30	Bureau

Ikebana Ikenobo

<i>6 séances</i>			
Ivy Le Maguer	Jeudi	14h00 - 16h00	S. Algues

Théâtre

Laura	Lundi	20h00 - 22h00	S. Algues
--------------	-------	---------------	-----------

Scrabble Duplicate

Anne-Marie	Jeudi	14h30 - 17h30	S. Algues
-------------------	-------	---------------	-----------

Jeux de cartes

Robert	Lundi	14h00 - 18h00	Escalé
---------------	-------	---------------	--------

Anglais

<i>cours de 1h selon niveau</i>			
Lynn	Mercredi	10h45 - 11h45	Bureau
		11h45 - 12h45	
Pierre	Lundi	18h00 - 19h00	S. Algues
		19h00 - 20h00	<i>Débutants</i>

Oenologie

<i>8 séances</i>			
David	Lundi	19h00 - 21h00	Bureau

Atelier Cuisine

Yasmine	Lundi	9h30 - 13h30	S. Algues
----------------	-------	--------------	-----------

Nos virées culturelles

1 fois par trimestre,
Sur une journée complète,
Nous vous inviterons à découvrir au
rythme des saisons un musée, un lieu
du patrimoine ou un événement
culturel.

Jeudi 2 Octobre 2025
Château de Josselin
Musée du poète ferrailleur
à Lizio

