

Jeunesse

Cirque *Christophe*



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

Gym Artistique *Anne Lise*

	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 **NOUVEAU** *Bruno L./ Vincent*

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

Théâtre *Laura*

	13h30 - 15h00	11- 14 ans	
Mercredi	15h10 - 16h10	7- 8 ans	S.Algues
	16h15 - 17h45	9-10 ans	

Piano *Erik & Patricia*

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

Guitare *Hervé*

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

Peinture *Sarah*

Mardi	17h00-18h00	6-9 ans	Colibri
-------	-------------	---------	---------

Arts Plastiques *Marta* (Poterie, gravure, papier mâché ...)

Mercredi	9h30-11h00	7-11 ans	Colibri
	11h00-12h30		

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 3 Octobre 2024

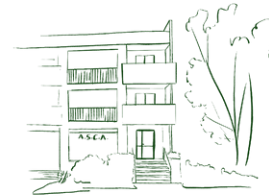
**Landerneau
Fondation H&E Leclerc**

Visite de
la chocolaterie de St Thonan,
de la ville de Landerneau,
Exposition
Henri Cartier-Bresson



Début des activités le lundi
16 septembre 2024

Inscriptions



**Au Forum des
Associations**

Vendredi 06/09/2024
de 15h / 20h
à la salle Ar Menez

Au bureau de l'ASCA

Du 02 au 13/09/2024
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



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



**Des activités
pour toute la
famille !**

**24
25**

Gymnastique

Zen & Forme

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

Pilates

Gilles	Lundi	9h30 - 10h30 10h30 - 11h30 18h45 - 19h45	Ar Menez
	Mardi	19h00 - 20h00	
	Coralie	Lundi	
Marie Christine	Jeudi	9h15 - 10h15	Ar Menez
	Mercredi	9h30 - 10h30 10h30 - 11h30 11h30 - 12h30	

Pilates Ball

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

Gym Posturale de Gasquet **NOUVEAU**

Carole	Mardi	10h30 - 11h30	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

Strong by Zumba **NOUVEAU**

Loïc	Mardi	18h00 - 19h00	S. Algues
-------------	-------	---------------	-----------

Stretching

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

Entretien

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

Relax

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

Douce

Françoise	Lundi	10h30 - 11h30	Quehello
	Jeudi	10h30 - 11h30	

Bien être & équilibre

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

Self Défense

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

Hapkido **NOUVEAU** *Art Martial Coréen*

Bruno L. / Vincent	Lundi	20h30 - 22h00	Quehello
	Jeudi	19h00 - 20h30	

Taï chi Chuan

Michel	Jeudi	18h30 - 19h30	S. Algues
---------------	-------	---------------	-----------

Do In Relaxation

Corinne	Lundi	16h45 - 17h45	S. Algues
----------------	-------	---------------	-----------

Méditation

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

Sophrologie

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

Hatha Yoga

Marie - Annick	Lundi	10h45 - 12h15 19h00 - 20h30	S. Algues
	Mercredi	19h00 - 20h30	
	Christine	Jeudi	
Jeanne Marie	Lundi	12h15 - 13h15	

Hatha Yoga sur chaise

Jeanne Marie	Lundi	11h15 - 12h15	S. Algues
---------------------	-------	---------------	-----------

Danse de salon

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

Danse en ligne *2 x mois*

Yves	Lundi	14h00 - 16h00	S. Algues
-------------	-------	---------------	-----------

Marche *Promenade*

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

Peinture Aquarelle

Sarah	Mardi	<i>Initiés</i>	10h00 - 12h00	S. Algues
		<i>Débutants</i>	14h30 - 16h30	Colibri

Aquarelle/Acrylique

Marta	Mardi	18h15 - 20h15	Colibri
--------------	-------	---------------	---------

Linogravure *8 séances*

Sarah	Jeudi	14h00 - 16h30	Colibri
--------------	-------	---------------	---------

Mosaïque

Maryannick	Jeudi	10h00 - 12h00	Colibri
-------------------	-------	---------------	---------

Couture *2 x mois*

Aurélie	Lundi	14h00 - 16h30	Bureau
	Mardi	13h30 - 16h00	

Ikebana Ikenobo **NOUVEAU** *6 séances*

Ivy Le Maguer	Jeudi	14h00 - 16h00	Colibri
----------------------	-------	---------------	---------

Art Floral *4 séances avec Dorothée / 4 séances avec Arnaud*

	Lundi	16h00 - 18h00	Colibri
--	-------	---------------	---------

Piano

Patricia / Erik	Mercredi	cours en Indv / groupe	
------------------------	----------	------------------------	--

Guitare

Hervé	Mardi/Mercredi	cours en Indv / groupe	
--------------	----------------	------------------------	--

Théâtre

Laura	Jeudi	20h45 - 22h45	S. Algues
--------------	-------	---------------	-----------

Scrabble Duplicate

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

Jeux de cartes *loisir*

Yves	Lundi	14h00 - 18h00	Escale
-------------	-------	---------------	--------

Anglais *cours de 1h selon niveau*

Lynn Pierre NOUVEAU	Mercredi	matin	Bureau
	Lundi	à partir de 18h	S. Algues

Oenologie *8 séances*

David	Lundi	19h00 - 21h00	Bureau
--------------	-------	---------------	--------

Atelier Cuisine

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