

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*

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

Danse *Pascale*

Lundi	17h00 - 17h45	Eveil 4-5 ans	Ar Menez
	17h45 - 18h45	Classique 6-8 ans	
Jedi	17h15 - 18h15	Jazz 7-12 ans	S. Algues

Self défense *Bruno*

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

Théâtre *Laura*

	13h30 - 15h00	11- 14 ans	
Mercredi	15h10 - 16h10	7- 8 ans	S. Algues
	16h15 - 17h15	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	6-10 ans	Colibri
-------	-------------	----------	---------

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

Mercredi	10h00-12h00	7-11 ans	Colibri
----------	-------------	----------	---------

Nos virées culturelles

NOUVEAU

Mardi 26 septembre 2023
8h - 18h

1^{ÈRE}

La Gacilly

Exposition photo / Musée
immersif Yves Rocher /
restaurant

1 fois par trimestre,

Nous vous inviterons à découvrir
au rythme des saisons un musée,
un lieu du patrimoine ou un
événement culturel.

Inscriptions

Au Forum
des associations
Le samedi 02/09/2023
de 10h/16h
à la salle Ar Menez

Au bureau de l'ASCA
à partir du 30/08/2023
Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h



ascarmoric.com



15 rue Adolphe Coutillard - 56260 Larmor-Plage
02 97 33 65 28
asca-larmor-plage@wanadoo.fr

23
24



Des activités pour
toute la famille !



Début des activités le lundi 18 septembre 2023

Gymnastique

Zen & Forme

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

Pilates

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

Pilates Ball

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

Renfo Cardio

Gilles	Lundi	18h45 - 19h45	Ar Menez
Coralie	Mercredi	10h30 - 11h30	S. Algues
Loïc	Vendredi	9h30 - 10h30	Quehello

Zumba

Loïc Niveau 1	Mercredi	18h45 - 19h45	Ar Menez
Coralie Niveau 2	Mardi	18h15 - 19h15	S. Algues

Stretching

Gilles	Lundi	19h45 - 20h45	Ar Menez
Loïc	Jeudi	12h30 - 13h30	

Entretien

Françoise	Mardi	9h15 - 10h15	Ar Menez
Gilles	Mercredi	17h45 - 18h45	
Loïc	Vendredi	11h00 - 12h00	

Relax

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

Douce

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

Bien être & équilibre

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

Self Défense

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

Bungy Pump

Marche avec bâtons et renfo cardio

Anne Niveau 1 Niveau 2	Lundi Mercredi Mercredi	18h00 - 19h00 9h15 - 10h15 10h30 - 12h00	Exterieur
----------------------------------	-------------------------------	--	-----------

Marche Promenade

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

Danse de salon

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

Danse en ligne

2 x mois

Jean Pierre Yves	Jeudi Lundi	14h00 - 17h00 A confirmer	S. Algues
-----------------------------------	----------------	------------------------------	-----------

Hatha Yoga

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

Do In Relaxation

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

Méditation

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

Sophrologie

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

Taï chi Chuan

Michel	Jeudi	18h15 - 19h15	S. Algues
---------------	-------	---------------	-----------

Peinture Aquarelle

Sarah	Mardi	10h00 - 12h00 13h30 - 16h30	S. Algues Colibri
--------------	-------	--------------------------------	----------------------

Aquarelle/Acrylique

Marta	Mardi	18h30 - 20h30	Colibri
--------------	-------	---------------	---------

Linogravure

A la séance

Sarah	Jeudi	14h00 - 17h00	Colibri
--------------	-------	---------------	---------

Mosaïque

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

Couture

2 x mois

Aurélié	Lundi Mardi	14h00 - 16h30 14h00 - 16h30	Bureau
----------------	----------------	--------------------------------	--------

Art Floral

1 x mois

Anne Marie	jeudi	14h00 - 16h00	Colibri
-------------------	-------	---------------	---------

Piano

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

Guitare

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

Théâtre

Laura	Jeudi	20h30 - 22h30	S. Algues
--------------	-------	---------------	-----------

Scrabble Duplicate

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

Jeux de cartes

Yves	Lundi	14h00 - 17h30	S. Algues
-------------	-------	---------------	-----------

Anglais

Lynn	Mercredi	Selon niveau	Bureau
-------------	----------	--------------	--------

Oenologie

8 séances

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

Atelier Cuisine

Yasmine	Lundi	9h30 - 12h30	S. Algues
----------------	-------	--------------	-----------