

# Ateliers culturels et artistiques



## Jeux / bridge adultes

lundi : 14h > 18h Atelier  
mercredi et vendredi : 14h > 18h Colibri

## Tapiserie ameublement

lundi : 10h > 12h30 Atelier  
mardi : 18h > 20h30 Atelier  
mercredi : 14h > 16h30 Atelier

## Atelier d'écriture

lundi - 2 séances/mois : 18h > 20h Colibri

## Atelier chant

lundi - 2 séances / mois : 18h > 20h Salle des Saisies

## Calligraphie adultes

lundi : 10h > 12h et 13h45 > 15h45 Colibri

## Arts : peinture et dessin adultes

mardi : 9h45 > 11h45 Colibri  
jeudi : 9h30 > 11h30 Salle des Algues

## Atelier dessin adultes

jeudi : 18h > 20h Salle des Saisies

## Arts plastiques enfants

mercredi : 14h > 15h30 • 8-11 ans - peinture  
mercredi : 10h30 > 12h • 6-10 ans - collages  
ex office de tourisme

## Atelier couture

mardi : 14h > 16h30 et 17h30 > 20h Salle des Saisies

## Atelier de gravure

vendredi - 2 séances/mois : 14h > 16h30 Atelier

**Assemblée Générale ALLP**  
**vendredi 20 novembre 2020 • 18h00**  
Salle des Fêtes

Reprise des activités selon planning des sections

Tous nos cours sont maintenus sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant, et le nombre de participant maximum prend en compte les directives nationales liées au COVID 19

# Les rdv 2020/2021 de l'ALLP



## Théâtre

Les dimanches à 17h  
Théâtre - Salle des fêtes de Larmor-Plage

Dimanche 11 octobre :  
Ateliers de Kewenn Entr'actes

Dimanche 22 novembre : « Doute »  
de John Patrick Shanley - Compagnie Le puits ferré

Dimanche 7 Février : « Migraaants »  
De Matéi Visniec - Troupe Les Clameurs de l'Estran

Dimanche 7 mars : « Le visiteur »  
d'Eric-Emmanuel Schmitt - Compagnie Le 4<sup>ème</sup> mur

## Solidaires

Troc enfant  
dimanche 29 novembre 2020  
Salle des Algues - télécharger la feuille d'inscription  
via le site web à partir de la mi-octobre

Vide dressing  
dimanche 14 mars 2021  
Salle des Algues - télécharger la feuille d'inscription via le site  
web à partir de la mi février

Paniers de légumes bio en direct de Groix  
Service de dépôt/retrait,  
chaque jeudi à la Maison des Associations

## Les Estivales

Exposition culturelle/artistique et 61 ans de l'ALLP  
25, 26 et 27 juin 2021 Salle des Fêtes

Fêtes des Écoles,  
Fin juin 2021 École primaire du Menez

Playa Tour,  
juillet 2021 Plage de Kerguelen



**Activités sportives,  
culturelles, solidaires,  
autour de l'école  
et manifestations**



Renseignements / inscriptions  
samedi 5 septembre 2020 • 10h > 17h  
Forum des Associations • Salle des Algues

Siège : Maison des Associations  
19 rue de Beg Tal Men 56260 Larmor-Plage • 02 97 84 29 91  
allp56260@gmail.com • www.al-larmorplage.com

Permanence ouverte : mardi 14h > 17h • mercredi 9h > 12h  
• jeudi 9h/12h • Fermée pendant les vacances scolaires

# Activités sports collectifs



## Judo Dojo de Quehelleo-Congard

mardi : 17h > 18h • 6-8 ans et mardi : 18 > 19h • 9-11 ans  
vendredi : 17h > 18h15 • 11-14 ans

## Taijso adultes Dojo de Quehelleo-Congard

vendredi : 18h20 > 20h20

## **NOUVEAU!** Martial Arts Grappling adultes

Dojo de Quehelleo-Congard

vendredi : 19h20 > 20h20

## Badminton loisirs adultes Salle Ar Menez

lundi et mercredi : 20h > 22h

## Volley ball loisirs adultes Salle Ar Menez

mardi : 20h > 22h • jeudi (match) : 20h > 22h

## Basket ball Salle Ar Menez

Catégories	Jour 1/horaire	Jour 2/horaire	Jour 3/horaire
BABY U5 2016/2017	mer 16h > 17h		
BABY U7 (-U9 débutants) 2015/2014	mer 15h > 16h	ven 16h30 > 17h30	
U9 mixte (-U11 débutants) 2013/2012	mar 17h > 18h15 pour les 2011 et 2012	mer 13h45 > 15h pour tous	ven 17h30 > 18h45 pour les 2013 seulement
U11 Filles 2011/2010	mar 18h15 > 19h30	mer 17 > 18h30	Brisset
U11 Garçons (- U12 débutants) 2011/2010	lun 17h > 18h30	mer 17h15 > 18h30	
U13 F CTC 2009/2008	lun 17h30 > 19h Guyader	Jeu 17h15 > 18h45	mardi 17h30 > 19h Svob
U13 M CTC 2009/2008	lun 18h30 > 20h	jeu 17h30 > 19h Svob	
U15 F CTC 2007/2006	mar 17h30 > 19h Omnisport	jeudi 18h45-20h15	mer 16h > 17h30 Svob > équipes 1 et 2
U15 F Région 2007/2006	lun 17h30 > 19h Svob	jeu 18h45 > 20h15	Ven 17h30 > 19h Svob
U15 M3&4 CTC 2007/2006	lun 17h30 > 19h Kervéanec	Ven 18h45 > 20h15	
U17 M 2004/2005	mer 18h30 > 20h	ven 19h > 20h30 M. Le Franc	
SF 2/3 CTC/ U18F2 2003 et avant	Jeu 20h15 > 21h30		
U20 M / SM 3x3 2003 et avant	ven 20h15 > 21h45		
LOISIRS 2002 et avant	dim 10h30 > 12h		

# Activités physiques santé / bien-être



## Qi Gong

mardi : 11h30 > 12h45 • 12h45 > 14h Salle Ar Menez  
16h30 > 17h45 • 17h45 > 19h Salle Ar Menez  
mercredi : 9h30 > 10h45 Salle des Algues  
jeudi : 9h30 > 10h45 • 11h > 12h15 Salle des Algues

## Sophrologie

lundi : 18h30 > 19h30 Ecole maternelle Ar Menez  
jeudi : 18h30 > 19h30 Ecole maternelle Ar Menez

## Programmes santé :

lundi : Gym douce (ateliers équilibre) 10h30 > 11h45  
Salle des Algues  
mardi : Qi Gong 16h30 > 17h45 \* Salle Ar Menez  
jeudi : Marche douce 13h45 > 15h15 RDV Salle des Algues  
(1 séance / mois)

\* Homologué par ARS depuis 2016



# Les variantes de la marche

## Marche nordique (env 8 à 10 km)

mardi : 9h30 > 11h30 • niveau 2  
jeudi : 9h30 > 11h30 • niveau 1

## Marches et séjours randonnées (env 10 à 20 km)

jeudi : 14h > 18h et sorties journée les dimanches

## Marche aquatique cotière Plage de Toulhars

vendredi : 9h30 > 10h30 (20 sorties - loisirs)  
vendredi : 10h30 > 11h30 (32 sorties)

## Combiné marche douce /marche avec bâtons (env 5 km)

jeudi : 13h30 > 15h15 RDV Salle des Algues (3 séances / mois)

# Activités gymniques



## Gymninus après la classe : "École du sport" pour les 3 à 7 ans

lundi : 16h30 > 17h30 • MS - 4/5 ans  
mardi : 16h30 > 17h30 • CP - 6/7 ans  
jeudi : 16h30 > 17h30 • GS - 5/6 ans  
vendredi : 16h30 > 17h30 • PS - 3/4 ans  
Ecole maternelle Ar Menez

## Renforcement musculaire "gym tout en un" adultes

mardi : 9h15 > 10h15 Salle Quehelleo  
vendredi : 9h15 > 10h15 Salle Ar Menez

## Gym Douce

mardi : 9h15 > 10h15 Salle des Algues  
vendredi : 9h > 10h Salle des Algues

## Gym Entretien

mardi : 10h30 > 11h30 Salle ar Menez  
jeudi : 10h30 > 11h30 Salle ar Menez

## Stretching

jeudi : 18h30 > 19h30 Salle ar Menez

## Pilates

**NOUVEAU!** jeudi : 17h30 > 18h30 Salle ar Menez  
jeudi : 19h30 > 20h30 Salle ar Menez

## Gym / Circuit Training

jeudi : 20h30 > 21h30 Salle ar Menez

## Danse Loisirs

mardi : 18h45 > 20h15 • 2<sup>e</sup> année Salle des Algues  
mardi : 20h15 > 22h15 • confirmés Salle des Algues  
vendredi : 19h30 > 21h • 1<sup>er</sup> année Salle ar Menez  
vendredi : 21h > 22h30 • confirmés Salle ar Menez