A.S.L. de Gouesnac'h
https://www.asl-gouesnach.bzh

**ASSOCIATION "SPORTS ET LOISIRS DE GOUESNAC'H"**

**ACTIVITES PROPOSEES POUR L'ANNEE 2025/ 2026**

**La cotisation annuelle d'adhésion donne accès (après inscription) à toutes les activités gratuites pendant cette période**

| | ACTIVITE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | SAMEDI | DIMANCHE | TARIFS/an (hors adhésion) | LIEUX |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **GYMNASTIQUE DOUCE**<br>Geneviève GIRON _ tél: 02.98.54.80.89 ou 06.87.78.54.09 _ email: genevieve-giron@orange.fr | | de 10H15 à 11h30 | | de 18h30 à 19h30 | | | 20 € | Mardi: salle socio-culturelle de Clohars-Fouesnant<br>Jeudi: Les Vire-Court, salle EST |
| 2 | **GYMNASTIQUE PILATES**<br>Valérie SAMSON _ tél: 06.41.00.88.57 _ email: v.samson974@laposte.net | | de 18h00 à 19h00<br>de 19h00 à 20h00 | | | | | 120 € | Les Vire-Court, salle EST |
| 3 | **GYMNASTIQUE TONIQUE**<br>Bérangère BRUSSOL<br>Aline GICQUEL _ tél: 06.66.70.18.85<br>Lucie MUSSIN _ tél: 06.61.17.25.63 _ email: lucie.mussin@gmail.com | de 8H45 à 9h45 | | | | | | 120 € | Les Vire-Court, salle OUEST |
| 4 | **YOGA de SAMARA Euphonie gestuelle**<br>Pascale ROCHE tél: 06.64.25.02.39 _ email: pascale-roche@wanadoo.fr | de 19h45 à 21h00 | | | | | | 245 € | Les Vire-Court, salle OUEST |
| 5 | **RELAXATION**<br>Geneviève GIRON _ tél: 02.98.54.80.89 ou 06.87.78.54.09 _ email: genevieve-giron@orange.fr | de 17h00 à 18h30 | | | | | | 20 € | Les Vire-Court, salle OUEST |
| 6r | **MARCHE Rapide (10km à 5km/h)**<br>Jérôme PATIER _ tél: 06.11.07.66.22 _ email: jerome.patier@gmail.com | | | | | | de 9h à 12h00<br>tous les quinze jours | gratuit | parking Les Vire-Court, RdV à 9H00<br>covoiturage 2 € |
| 6d | **MARCHE Détente (6km à 3,5km/h)**<br>Jérôme PATIER _ tél: 06.11.07.66.22 _ email: jerome.patier@gmail.com | | | | | | de 9h à 12h00<br>tous les quinze jours | gratuit | parking Les Vire-Court, RdV à 9H00<br>covoiturage 2 € |
| 7a | **TENNIS DE TABLE pour Adultes**<br>Jérôme PATIER _ tél: 06.11.07.66.22 _ email: jerome.patier@gmail.com | | | de 09h30 à 12h00 | | | | 20 € | Les Vire-Court, salle OUEST |
| 7e | **TENNIS DE TABLE pour Enfants de 9 et plus**<br>Jérôme PATIER _ tél: 06.11.07.66.22 _ email: jerome.patier@gmail.com | | | de 15h00 à 16h00 | | | | 20 € | Les Vire-Court, salle EST |
| 8 | **VELO pour Adultes**<br>Gilles TCHERKASSKY _ tél: 06.86.80.29.92 _ email: gillestcherkassky@gmail.com | | | | | de 09h30 à 12h00 | | gratuit | parking Les Vire-Court |
| 9 | **ZUMBA pour Adultes**<br>Laetitia GUILLOU _ tél: 06.89.39.62.03 _ email: laetitia.guillou@iadfrance.fr | | | de 19h00 à 20h00<br>de 20h15 à 21h15 | | | | 120 € | Les Vire-Court, salle EST |
| 10a | N **Cardio FITNESS pour Adultes**<br>Mathilde LE BEC _ tél: 06.78 54.35.57 _ email: mathilde.lebec@hotmail.com | | | | de 20h15 à 21h15 | | | 120 € | Les Vire-Court, salle EST |
| 10e | N **Cardio FITNESS pour Enfants de 5 à 17ans**<br>**mélange de cardio beat (avec baguettes) et de cardio boxe**<br>**mélange de cardio dance et de technique douce (étirement, relaxation )**<br>Mathilde LE BEC _ tél: 06.78 54.35.57 _ email: mathilde.lebec@hotmail.com | | | de 17h00 à 18h00 | | | | 120 € | Les Vire-Court, salle EST |
| 11 | N **STRETCHING**<br>Martine CITEAU _ tél: 06.44.72.82.00 _ email: pascal.citeau@sfr.fr | | | | de 16h30 à 17h30<br>de 17h30 à 18h30 | | | 20 € | Les Vire-Court, salle EST |
| 12 | N **DANSES de SALON pour couple/duo débutants**<br>Marie-Pierre et Christian Hamon _ tél: 06.88.94.46.55_ email: hamonchmp@wanadoo.fr | | de 20h15 à 21h30 | | | | | 20 € | Les Vire-Court, salle EST |
| 13 | **DANSE BRETONNE (avec notions de base)**<br>Jérôme PATIER _ tél: 06.11.07.66.22 _ email: jerome.patier@gmail.com | | | de 19h à 20h00<br>tous les quinze jours | | | | 20 € | Les Vire-Court, salle OUEST |
| 14 | **CHANT "et si on chantait"**<br>Elisabeth LE GOFF _ tél: 06.82.93.63.81 _ email: elisabethlegoff581@gmail.com<br>Geneviève COLARDELLE _ tél: 02.98.54.66.57 _ email: famille.colardelle@orange.fr | de 19h30 à 21h00 | | | | | | 150 € | Les Vire-Court, salle EST |
| 15 | **PETANQUE**<br>Jérôme PATIER _ tél: 06.11.07.66.22 _ email: jerome.patier@gmail.com<br>Thierry Boudehen _ tél: 06.74.86.71.16 | | | | de 13h30 à 18h00 | | | gratuit | Terrain de Pétanque Kérincuff |
| 16 | **PATCHWORK & TRAVAUX D'AIGUILLES**<br>Mado SIMON _ tél: 02.98.54.89.25 _ email: madosimon@wanadoo.fr | | | | 2e et 4e jeudi du mois<br>de 10h00 à 17h00 | | | gratuit | Les Vire-Court, salle de réunion |
| 17 | **PEINTURE & DESSIN**<br>Danielle GRAZIANA _ tél: 02.98.54.83.43 _ email: danielle.graziana@gmail.com | | de 17h00 à 19h00 | | | | | gratuit | Les Vire-Court, salle de réunion |
| 18 | **LOISIRS CREATIFS**<br>Véronique BONNEAU _ tél: 06.16.26.04.65 _ email: veronique.bonneau29@laposte.net | | | | 1er, 3e et 5e jeudi du<br>mois de 14h00 à 16h30 | | | gratuit | Les Vire-Court, salle de réunion |
| 19 | **SCRABBLE**<br>Monique LENAT _ tél: 06.99.93.94.29 _ email: monique.lenat@wanadoo.fr | | | de 14h30 à16h30 | | | | gratuit | Les Vire-Court, salle de réunion |
| 20 | **JEU DE CARTES TAROT RAMI BELOTE**<br>Nicole GRAFTIEAUX-VERSIGNY _ tél: 06.84.64.62.60 ou 02 98 54 87 43 _ email: nicole.graftieaux@orange.fr | de 14h00 à 18h00 | | | | | | gratuit | Les Vire-Court, salle de réunion |



édition du 12/09/2025