

**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**

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE	TARIFS par an (hors adhésion)	LIEUX
<b>CARDIO FITNESS pour Adultes</b> Mathilde LE BEC _ tél: 06.78.54.35.57 _ email: mathilde.lebec@hotmail.com				de 20h15 à 21h15			120 €	Les Vire-Court, salle EST
<b>CARDIO FITNESS pour Enfants de 5 à 17 ans</b> mélange de cardio beat (avec baguettes) et de cardio boxe mélange de cardio dance et de technique douce (étirement, relaxation ) Mathilde LE BEC _ tél: 06.78.54.35.57 _ email: mathilde.lebec@hotmail.com			de 17h00 à 18h00				120 €	Les Vire-Court, salle EST
<b>CHANT "et si on chantait"</b> Elisabeth LE GOFF _ tél: 06.82.93.63.81 _ email: elisabethlehoff581@gmail.com Geneviève COLARDELLE _ tél: 02.98.54.66.57 _ email: famille.colardelle@orange.fr	de 19h30 à 21h00						150 €	Les Vire-Court, salle EST
<b>DANSE BRETONNE (avec notions de base)</b> Jérôme PATIER _ tél: 06.11.07.66.22 _ email: jerome.patier@gmail.com			de 19h00 à 20h00 tous les quinze jours				20 €	Les Vire-Court, salle OUEST
<b>DANSES de SALON pour couple/duo débutants</b> 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
<b>GYMNASTIQUE DOUCE</b> 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 Jeudi: Les Vire-Court, salle EST
<b>GYMNASTIQUE PILATES</b> Valérie SAMSON _ tél: 06.41.00.88.57 _ email: v.samson974@laposte.net		de 18h00 à 19h00 de 19h00 à 20h00					120 €	Les Vire-Court, salle EST
<b>GYMNASTIQUE TONIQUE</b> Bérengère BRUSSOL Aline GICOUEL _ tél: 06.66.70.18.85 Lucie MUSSIN _ tél: 06.61.17.25.63 _ email: lucie.mussin@gmail.com	de 8h45 à 9h45						120 €	Les Vire-Court, salle OUEST
<b>JEU DE CARTES TAROT RAMI BELOTE</b> Nicole GRAFTIEUX-VERSIGNY _ tél: 06.84.64.62.60 ou 02.98.54.87.43 _ email: nicole.grafteaux@orange.fr	de 14h00 à 18h00						gratuit	Les Vire-Court, salle de réunion 45
<b>LOISIRS CREATIFS</b> Véronique BONNEAU _ tél: 06.16.26.04.65 _ email: veronique.bonneau29@laposte.net		de 14h00 à 16h30		1er, 3e et 5e jeudi du mois de 14h00 à 16h30			gratuit	Les Vire-Court, salle de réunion 45
<b>MARCHE Niveau 1 (6,5 km à 3,5 km/h)</b> Jérôme PATIER _ tél: 06.11.07.66.22 _ email: jerome.patier@gmail.com						de 9h à 12h00 tous les quinze jours	gratuit	parking Les Vire-Court, RdV à 9h00 covoiturage 2 €
<b>MARCHE Niveau 2 (8,5 km à 4,5 km/h)</b> Jérôme PATIER _ tél: 06.11.07.66.22 _ email: jerome.patier@gmail.com						de 9h à 12h00 tous les quinze jours	gratuit	parking Les Vire-Court, RdV à 9h00 covoiturage 2 €
<b>MARCHE Niveau 3 (12 à 15 km à 6 km/h)</b> Jérôme PATIER _ tél: 06.11.07.66.22 _ email: jerome.patier@gmail.com					de 8h45 à 12h00 tous les quinze jours		gratuit	parking Les Vire-Court, RdV à 8h45 covoiturage 2 €
<b>PATCHWORK &amp; TRAVAUX D'AIGUILLES</b> Mado SIMON _ tél: 02.98.54.89.25 _ email: madosimon@wanadoo.fr				2e et 4e jeudi du mois de 10h00 à 17h00			gratuit	Les Vire-Court, salle de réunion 45
<b>PEINTURE &amp; DESSIN</b> Danielle GRAZIANA _ tél: 02.98.54.83.43 _ email: danielle.graziana@gmail.com		de 17h00 à 19h00					gratuit	Les Vire-Court, salle de réunion 45
<b>PETANQUE</b> Jérôme PATIER _ tél: 06.11.07.66.22 _ email: jerome.patier@gmail.com Thierry Boudehen _ tél: 06.74.86.71.16				de 13h30 à 18h00			gratuit	Terrain de Pétanque Kérincuff
<b>RELAXATION</b> 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
<b>SCRABBLE</b> Monique LENAT _ tél: 06.99.93.94.29 _ email: monique.lenat@wanadoo.fr			de 14h30 à 16h30				gratuit	Les Vire-Court, salle de réunion 45
<b>STRETCHING</b> Martine CITEAU _ tél: 06.44.72.82.00 _ email: pascal.citeau@sfr.fr				de 16h30 à 17h30 de 17h30 à 18h30			20 €	Les Vire-Court, salle EST
<b>TENNIS DE TABLE pour Adultes</b> Jérôme PATIER _ tél: 06.11.07.66.22 _ email: jerome.patier@gmail.com			de 09h30 à 12h00				20 €	Les Vire-Court, salle OUEST
<b>VELO pour Adultes</b> Gilles TCHERKASSKY _ tél: 06.86.80.29.92 _ email: gilles.terkassy@gmail.com					de 09h30 à 12h00		gratuit	parking Les Vire-Court
<b>YOGA de SAMARA Euphonie gestuelle</b> Pascale ROCHE tél: 06.64.25.02.39 _ email: pascale-roche@wanadoo.fr	de 19h45 à 21h00						245 €	Les Vire-Court, salle OUEST
<b>ZUMBA pour Adultes</b> Laetitia GUILLOU _ tél: 06.89.39.62.03 _ email: laetitia.guilou@iadfrance.fr			de 19h00 à 20h00 de 20h15 à 21h15				120 €	Les Vire-Court, salle EST