

ACTIVITES SPORTIVES LOISIRS

Lundi 02	Baptême de plongée [Max 6 places]	14h15/17h00 environ Autorisation parentale pour les mineurs	À partir de 12ans	Port de Trébeurden - Local technique - Haut de la cale sud	32,50€ le baptême
Mardi 03	Badminton loisir [Max 24 places]	10h30/12h00 - Matériel prêté	À partir de 7ans	Salle Omnisports	Gratuit
	Équitation [Max 8 places]	13h45/15h00	12 ans et +	Club Hippique (1 heure sur la monture)	11,50€
	Tir à l'arc [Max 10 places]	1ère séance : 17h00/18h00 2ème séance : 18h00/19h00	À partir de 7ans	Terrain de foot - Si pluie Salle Omnisports Pichere! !	4€ la séance
Mercredi 04	Tennis de table [Max 12 places]	10h30/12h00 - Matériel prêté	À partir de 8ans	Salle Omnisports « Salle de tennis de table »	Gratuit
	Équitation [Max 8 places]	13h45/15h00	6 à 11 ans	Club Hippique (1 heure sur la monture)	11,50€
	Équitation [Max 10 places]	17h00/18h00	3 - 6 ans	Poney Club de Rulan (3/4 heure sur la monture)	8,50€
Jeudi 05	Paint Ball [Min 4 Max 24]	10h00/13h00 Prendre de bonnes chaussures !	À partir de 12ans	Route de Keraliès Pleumeur-Bodou	15,50€ les 100 billes + 2,50€/50
	Beach-rugby [Min 4 Max 24]	10h30/12h00	7 - 12 ans	Plage Grève blanche	Gratuit
	Arts martiaux Self défense	10h30/12h00	À partir de 7ans - Adulte aussi	Salle Omnisports [Min 4 Max 12]	5€
	Tir à l'arc [Max 10 places]	1ère séance : 17h00/18h00 2ème séance : 18h00/19h00	À partir de 7ans	Terrain de foot - Si pluie Salle Omnisports Pichere! !	4€ la séance
Vendredi 06	Roller et Street-Hockey	10h30/12h00 (Enfants /Adultes)	À partir de 7ans	Salle Omnisports	1€
	Jeu de plage [Min 4 Max 24]	10h30/12h00 Course, relais, jeux collectifs ...	7 - 12 ans	Plage Grève blanche	Gratuit
	Parcours aventure Tyroliennes, Pont de singe, Lianes ...	1er départ 9h30 ! Lire le règlement intérieur à 2nd départ 10h30 notre accueil avant tout départ ! 3è départ 12h00 1 - Parcours «Mini forêt» A partir de 2ans 2 - Parcours «Petite forêt» mim 1,10 mètre et 6ans 3 - Parcours «Moyenne forêt» min 1,30 mètre et 8ans 4 - Parcours «Grande forêt» mim 1,40 mètre Prendre de bonnes chaussures ! Max 15 par groupe !		Pleumeur-Bodou Site à proximité du camping « Steredenn » Mini forêt 5€ Petite forêt 8€50 Moyenne forêt 11€50-18ans 12€50 +de18ans	Grande Forêt 12€50 -de 18ans 13€50 Etudian 15€50 +de18ans
	Équitation [Max 10 places]	17h00/18h00	Groupe 1 : 6 - 12ans Groupe 2 : 12ans et +	Poney Club de Rulan (3/4 heure sur la monture)	6/9ans 8,50€ 10/17ans 10,50€ 18ans et + : 15,50€
	Tir à l'arc [Max 10 places]	1ère séance : 17h00/18h00 2ème séance : 18h00/19h00	À partir de 7ans	Terrain de foot - Si pluie Salle Omnisports Pichere! !	4€ la séance

➤ **Stage Equitation** Stage 1/2 journée découverte qui comprend 2h00 d'équitation + soins aux chevaux + goûter
 Poney Club de Rulan du lundi au samedi 13h45/18h00 - le stage 1/2 journée= 35,50€ pour les 6/9ans 40,50€ pour les 10/17ans

➤ **Kayak de mer** P Club Nautique de Trégastel Séance découverte intégrée aux stages du club
 ➤ Lundi 02 Mardi 03 et Mercredi 04 (venir à 13h30) À partir de 15 ans 13h45/15h45 (Max 8 places/séance) 13,50€/sortie/pers
 ➤ **Cruz** À partir de 14ans P Club Nautique de Trégastel Mardi 03 Mercredi 04 et Jeudi 05 1 sortie max par été avec Cap Armor 10h00/12h00 (Max 4 places/bateau) 50€ le bateau avec un moniteur !

➤ **Piscine « Forum Trégastel » 3 formules !** Prévoir un bonnet / Pas de short / Prévoir 1€ ou 1jeton caddie pour casier
 ➤ Mardi 03, **Formule N°1: Cours aquagym + Espace aquatique** À partir de 16 ans 9h30/12h30 (arrivez à 9h15 !)
 16/24 ans : 10,50€ + 24 ans : 12€
 ➤ Jeudi 05, **Formule N°2: Espace aquatique + animation** Ouvert à toute la famille 15h00/17h00 (16h00=animation)
 Gratuit moins de 4 ans 4/16 ans : 4,50€ 16/24 ans : 5,00€ + 24 ans : 6,50€
 ATTENTION : Mineurs accompagnés d'un adulte qui pratique aussi dans la piscine
 ➤ Vendredi 06, **Formule N°3: Détente (Espace aquatique Hammam Jacusi Sauna ...)** À partir de 16 ans 10h00/12h30 10,00€

Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'une personne majeure sur le lieu et durant chaque activité sportive

Inscription pour la semaine N°5 à partir de 16h00 le samedi 31 juillet, uniquement à l'accueil !
 Présentez votre billet d'inscription au début de chaque activité.
 Retrouvez chaque semaine le programme sur
www.tregajeunesanimations.com

ACTIVITES CULTURELLES

Baptême de l'air	Vol de 15 minutes au dessus de la Côte de Granit Rose Choisissez votre horaire directement à notre accueil ➤ Du LUNDI 02 AU SAMEDI 07 9h00 et 18h00	27,50€/pers si 3 personnes 37,50€/pers si 2 pers 47,50€/pers si 1 personne	Lannion « Aéro Club de la Côte de Granit »
Poterie - Mini-stage -	Avec Christelle OBLET (Min 5 et Max 12 places/stage) À partir de 5ans Jour 1 = Découverte / Jour 2 = Création d'un objet / Jour 3 = Tour ➤ Stage N°1: 11h00/12h15 tous les jours : MARDI 03 MERCREDI 04 JEUDI 05 ➤ Stage N°2: MARDI 03 15h00/16h15 MERCREDI 04 15h00/16h15 VENDREDI 05 11h00/12h15	15€ par mini-stage de 3 jours	Atelier de Poterie - La Clarté - Perros-Guirec
Scrapbooking	Avec Catherine LABORIE 10h00/12h30 À partir de 12ans ➤ MARDI 03 ET JEUDI 05 (Max 12 places) Mineurs accompagnés d'un adulte Découpage - Montage - Collage de photos de manière originale et personnelle - Apportez si possible des photos personnelles, sinon l'animatrice en propose	10€50 la séance	«Centre des Congrès» Espace Accueil Jeunesse : dans la cour intérieure au bas de l'escalier extérieur
Informatique	➤ MARDI 03 ET JEUDI 05 10h30 et 12h15 À partir de 12ans si accompagné d'un adulte INTERNET ADSL sur 14 PC : Consultation site/E-Mail	1€ : 1/4h 2€ : 1/2h 3€ : 3/4h 4€ = 1h	Club Multimédia «Centre des Congrès»
Danse Country Initiation	Avec Catherine MARCHANT 20h30/22h30 À partir de 10ans ➤ MARDI 03 Enfants mineurs accompagnés d'un adulte Pensez à votre petite bouteille d'eau !	2€ la séance Inscription sur place possible	«Centre des congrès» Grande salle
Fabrication de crêpes bretonnes	Avec Bruno LAMER 10h00/12h30 À partir de 15ans ➤ MERCREDI 04 (Min 3 Max 9 places) « Apporter votre plus beau tablier » INITIATION sur de vrais bilig ! Vous repartez avec vos fabrications ! Hum !!	6€ la séance	«Centre des congrès» Cuisine
Aquarelle	Avec Roselyne TALMO 10h00/12h00 À partir de 12ans ➤ MERCREDI 04 (et VENDREDI 06 si complet le mercredi) (Min 5 Max 12 places) « Tout le matériel vous est fourni » INITIATION / PERFECTIONNEMENT : Travail en extérieur	8€ la séance	(Si pluie RDV à l'Office du Tourisme) Mardi Mercredi : Baie Cale du Coz-Pors (droite du Forum de Trégastel) Vendredi : Baie de Kerlavos
Yoga du rire	Avec Jean-Michel RIQUIER 18h00/19h30 Adulte ➤ MERCREDI 04 [Min 6 places] A partir de 16ans si accompagnés ! A base de techniques yogiques de respiration, d'étirements et de relaxation Vérifiez les contres indications à notre accueil	5€ la séance	Salle Omnisports Salle tennis de table
Dessin animé - Mini-stage -	Avec Erwan LE GAL 10h00/12h00 À partir de 6ans ➤ MARDI 03 ET MERCREDI 04 (Jeudi et Vendredi si premier stage complet) (Min 2 Max 10 places) Dessins sur de vraies tables lumineuses - Coloriage - Montage informatique des images	20€/mini-stage de 2 jours (+ 3€ le DVD sur place)	Ecole de Pichere! Salle de l'« Ilot jeux » (garderie)
Danses irlandaises Initiation	Avec Annaig LATIMIER 20h30/22h30 À partir de 10 ans ➤ MERCREDI 04 Enfants mineurs accompagnés d'un adulte Pensez à votre petite bouteille d'eau !	2€ la séance Inscription sur place possible	Club de vacances « Belambra »

Concours / Tournois sportifs

Inscription aux Concours/Tournois possible sur place, si présentation pour les mineurs de la fiche d'inscription signée d'un adulte. En cas de pluie, rendez-vous à la Salle Omnisports pour les tournois.

Lundi 02	➤ Tournoi Foot de plage 15h00/16h30 Plage «Grève blanche» Gratuit
Mardi 03	➤ Concours Grande course de billes 15h30/17h00 Plage «Grève blanche» Gratuit ➤ Tournoi Foot en salle 20h00/21h30 Salle Omnisports Pichere! 1€/personne
Mercredi 04	➤ Tournoi Sand-ball 15h00/16h30 Plage «Grève blanche» Gratuit ➤ Tournoi Badminton 20h00/21h30 Salle Omnisports Pichere! 1€/personne ATTENTION Tournoi badminton limité aux 50 premiers inscrits (Pensez à vous préinscrire à notre accueil !)
Jeudi 05	➤ Concours de Châteaux de sable 15h30/17h00 Plage «Grève blanche» Gratuit ➤ Tournoi Tennis de table 20h00/21h30 Salle Omnisports Pichere! 1€/personne
Vendredi 06	➤ Tournoi Beach-rugby (Initiation jeudi matin) 15h00/16h30 Plage «Grève blanche» Gratuit
Samedi 07	➤ Tournoi Beach-volley 14h30/16h00 Plage «Grève blanche» Gratuit

Conseil de l'équipe : Pensez à vous inscrire au préalable pour les activités dont le nombre de places est limité !
Opération Cap Armor 2010 - Trégastel - Du 02 au 08 août - Semaine N°5 / 7