

# ACTIVITES SPORTIVES LOISIRS

Mardi 16	<b>Jeux de plage</b> [Min 4 Max 24]	Ⓞ 10h30/12h00 Course, relais, jeux collectifs ...	➔ pour les 7- 12 ans	Plage Grève blanche	€ Gratuit
	<b>Tir à l'arc</b> [Max 12 places]	Ⓞ 1ère séance : 10h00/11h00 Ⓞ 2ème séance : 11h00/12h00	➔ A partir de 8 ans	Terrain de foot - Si pluie Salle Omnisports Pichere!	€ 4€ la séance
	<b>Equitation</b> [Max 8 places]	Ⓞ 13h45/15h00	➔ A partir de 12 ans	Club Hippique (1 heure sur la monture)	€ 12€
Mercredi 17	<b>Tir à l'arc</b> [Max 12 places]	Ⓞ 1ère séance : 17h00/18h00 Ⓞ 2ème séance : 18h00/19h00	➔ A partir de 8 ans	Terrain de foot - Si pluie Salle Omnisports Pichere!	€ 4€ la séance
	<b>Badminton loisir</b> [Max 20 places par séance]	Ⓞ 1ère séance : 9h45/11h00 Ⓞ 2ème séance : 11h00/12h15	➔ A partir de 7 ans Matériel prêté	Salle Omnisports	€ Gratuit
	<b>Equitation</b> [Max 10 places]	Ⓞ 17h00/18h00	➔ pour les 3 - 6 ans Enfant accompagné d'un adulte durant la séance	Poney Club de Rulan (3/4 heure sur la monture)	€ 8,50€
Jeudi 18	<b>Tennis de table</b> [Max 12 places par séance]	Ⓞ 1ère séance : 9h45/11h00 Ⓞ 2ème séance : 11h00/12h15	➔ A partir de 8 ans Matériel prêté	Salle Omnisports	€ Gratuit
	<b>Paint Ball</b> [Max 36 places]	Ⓞ 10h00/13h00	➔ A partir de 12 ans	Route de Keraliès Pleumeur-Bodou	€ 15,50€ les 100 billes + 2,50€/50
	<b>Arts martiaux Self défense</b> [Min 4 Max 12 places]	Ⓞ 10h30/12h00	➔ A partir de 7 ans - Adulte aussi	Salle Omnisports (salle tennis de table)	€ 5€
Vendredi 19	<b>Equitation</b> [Max 6 places]	Ⓞ 13h45/15h00	➔ 6-11 ans	Club Hippique (1 heure sur la monture)	€ 12€
	<b>Roller et Street-Hockey</b> [Max 20 places]	Ⓞ 10h30/12h00 (Enfants /Adultes)	➔ A partir de 7 ans	Salle Omnisports	€ Gratuit
	<b>Parcours aventure Tyroliennes, Pont de singe, Lianes ...</b>	Ⓞ 1er départ 9h30 Ⓞ 2è départ 10h30 Ⓞ 3è départ 12h00	➔ Lire le règlement intérieur à notre accueil avant tout départ !	Pleumeur-Bodou - Site à proximité du camping «Steredenn»	• Mini forêt € 5€ • Petite forêt € 8€50 • Moyenne forêt € 12€50 -de18ans € 13€50 +de18ans • Grande Forêt € 13€50 -de18ans € 16€50 +de18ans € 14€50 Etudiant
	<b>Equitation</b> [Max 10 places]	Ⓞ 17h00/18h00	➔ Groupe 1 : 6 - 10ans ➔ Groupe 2 : A partir de 11 ans	Poney Club de Rulan (3/4 heure sur la monture)	€ 6/9ans 8,50€ € 10/17ans 10,50€ € 18ans et + : 15,50€

➔ **Stage Equitation** Stage 1/2 journée découverte : 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

➔ **Piscine « Forum de Trégastel »** 3 formules ! Prévoir un bonnet / Pas de short / Prévoir 1€ ou 1 jeton caddie pour casier  
 ➔ 777 tous les jours : Formule N°1 = Cours aquagym + Espace aquatique ➔ A partir de 16 ans Ⓞ 9h30/12h30 (arrivez à 9h15 !)  
 € 16/24 ans : 10,50€ € + 24 ans : 12€  
 ➔ Jeudi 18 : 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€ € Famille (2 enfants+2 adultes) : 20€  
 ATTENTION : Pour cette formule n°2, les enfants mineurs doivent être accompagnés d'un adulte qui pratique aussi dans la piscine  
 ➔ Vendredi 19 : Formule N°3 = Détente (Espace aquatique + Hammam + Jacusi + Sauna ...) ➔ A partir de 16 ans Ⓞ 10h00/12h30 € 10,00€

➔ **Kayak de mer** (accès aux individuels possible) ➔ «Club Nautique de Trégastel»  
 ➔ Lundi 15, Mardi 16 et Mercredi 17 ➔ A partir de 15 ans Séance découverte intégrée aux stages du club  
 Ⓞ 13h45/15h45 (venir à 13h30) [Max 8 places/séance] € 13,50€/sortie/personne  
 ➔ **Kayak de mer groupe** (accès réservé aux groupes de 5 personnes minimum)  
 ➔ Mercredi 17 ➔ A partir de 12 ans ou de 8 ans si accompagné d'un adulte qui pratique aussi  
 Ⓞ 16h00/18h00 (venir à 15h45) [Min 5 places/séance Max 8 places/séance] € 13,50€/sortie/pers  
 ➔ **Cruz** (Monocoque à voile 5 places) ➔ A partir de 14ans - 1 sortie max par été avec Cap Armor  
 ➔ Mardi 16 Mercredi 17 et Jeudi 18 ➔ A partir de 5 ans si accompagné d'un adulte qui pratique aussi  
 Ⓞ 10h00/12h00 (venir à 9h45) [Max 4 places/bateau] € 50€ le bateau avec un moniteur !



Kayak de mer : 2 sorties max par été avec Cap Armor

En cas de pluie, rendez-vous à la Salle Omnisports pour les tournois.

Mardi 16	➔ <b>Tournoi Foot de plage</b> Ⓞ 15h00/16h30 ➔ Plage «Grève blanche» € Gratuit
	➔ <b>Tournoi Tennis de table</b> Ⓞ 20h00/21h30 ➔ Salle Omnisports Pichere! € 1€/personne
Mercredi 17	➔ <b>Tournoi Beach-volley</b> Ⓞ 15h00/16h30 ➔ Plage «Grève blanche» € Gratuit
	➔ <b>Tournoi Foot en salle</b> Ⓞ 20h00/21h30 ➔ Salle Omnisports Pichere! € 1€/personne
Jeudi 18	➔ <b>Concours Grande course de billes</b> Ⓞ 15h30/17h00 ➔ Plage «Grève blanche» € Gratuit
	➔ <b>Tournoi Badminton</b> Ⓞ 20h00/21h30 ➔ Salle Omnisports Pichere! € 1€/personne
Vendredi 19	➔ <b>Concours de Châteaux de sable</b> Ⓞ 15h00/16h30 ➔ Plage «Grève blanche» € Gratuit

Concours Tournois

# ACTIVITES CULTURELLES

<b>Poterie - Mini-stage -</b>	avec <b>Christelle OBLET</b> [Min 5 et Max 12 places/stage] ➔ A partir de 5 ans Jour 1 = Découverte / Jour 2 = Création d'un objet / Jour 3 = Tour ➔ Stage N°1 : Ⓞ 11h00/12h15 tous les jours : MARDI 16 MERCREDI 17 JEUDI 18 ➔ Stage N°2 (si le premier stage est complet) : MARDI 16 Ⓞ 15h00/16h15 MERCREDI 17 Ⓞ 15h00/16h15 VENDREDI 19 11h00/12h15	➔ Atelier de Poterie - La Clarté - 48 rue des Carrières - Perros-Guirec	€ 15€ par mini-stage de 3 jours
<b>Danse TANGO</b> Nouveauté	avec <b>Philippe L'HOSTIS</b> ➔ A partir de 10 ans ➔ SÉANCE N°1 : MARDI 16 Ⓞ 11h00/12h30 ➔ SÉANCE N°2 : JEUDI 18 Ⓞ 11h00/12h30 ➔ SÉANCE N°3 : JEUDI 18 Ⓞ 20h30/22h00	➔ «Centre des congrès » Grande salle	€ 3€ la séance Inscription sur place uniquement
<b>Dessin animé - Mini-stage -</b>	avec <b>Erwan LE GAL</b> Ⓞ 10h00/12h00 ➔ A partir de 6 ans ➔ STAGE N°1 : MARDI 16 ET MERCREDI 17 [Min 2 et Max 10 places/stage] ➔ STAGE N°2 (si stage N°1 complet) : JEUDI 18 ET VENDREDI 19 Dessins sur de vraies tables lumineuses - Coloriage - Montage informatique des images (Thème des Châteaux et du Japon)	➔ Ecole de Pichere! Salle de l'« Ilot Jeux » (garderie)	€ 20€/mini-stage de 2 jours (+ 3€ le DVD sur place)
<b>Yoga du rire</b>	avec <b>Jean-Michel RIQUIER</b> Ⓞ 18h00/19h30 ➔ A partir de 16 ans ➔ MARDI 16 [Min 6 places] Enfants mineurs accompagnés ! A base de techniques yogiques de respiration, d'étirements et de relaxation basée sur le rire ! - Vérifiez les contres indications à notre accueil	➔ Salle du RAM «Relais Assistante Maternelle » à l'arrière de la Mairie	€ 5€ la séance
<b>Aquarelle</b>	avec <b>Roselyne TALMO</b> Ⓞ 10h00/12h00 ➔ A partir de 12 ans ➔ MERCREDI 17 (et VENDREDI 19 si complet le mercredi) [Min 5 et Max 12 places] « Tout le matériel est fourni ! » INITIATION / PERFECTIONNEMENT : Travail en extérieur	➔ Mercredi Rue du Roi Gralon (près de la Grève blanche) ➔ Vendredi Parking des camping car - Poul Palud	€ 8€ la séance (Si pluie RDV Office du Tourisme)
<b>Yoga</b>	avec <b>Barbara LE PAPE</b> Ⓞ 17h00/18h30 ➔ A partir de 10 ans ➔ MERCREDI 17 [Min 5 places] Enfants mineurs accompagnés ! A base de techniques yogiques de respiration, d'étirements et de relaxation : Prānayama Asanas Relaxation - Vérifiez les contres indications à notre accueil	➔ Salle du RAM «Relais Assistante Maternelle » à l'arrière de la Mairie	€ 5€ la séance
<b>Danses irlandaises</b>	avec <b>Annaïg LATIMIER</b> Ⓞ 20h30/22h30 ➔ A partir de 10 ans ➔ MERCREDI 17 Enfants mineurs accompagnés !	➔ «Centre des congrès » Grande salle	€ 2€ la séance Inscription sur place uniquement
<b>Massage</b> Nouveauté	avec <b>Elise PELLE</b> Ⓞ 18h00 à 19h30 ➔ A partir de 9 ans ➔ JEUDI 18 [Min 2 et Max 10 places] Enfants mineurs accompagnés ! Grâce aux conseils d'une masseuse professionnelle, apprenez des gestes de massage avec une autre personne, à tour de rôle.	➔ «Centre des Congrès» Espace Accueil Jeunesse : dans la cour intérieure au bas de l'escalier extérieur	€ 8€ la séance



Jeux de plage



Dessin animé



Danses irlandaises



Poterie



Badminton



Tir à l'arc



Aquarelle



Kayak de mer

## Fiche unique d'inscription verte obligatoire pour participer !

Conseil de l'équipe : Pensez à vous inscrire au préalable pour les activités dont le nombre de places est limité !



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°7 à partir de 16h00 le samedi 13 août uniquement à l'accueil !  
 Se présenter avec son billet d'inscription au début de chaque activité  
 Retrouvez chaque jeudi le programme sur [www.tregajeunesanimations.com](http://www.tregajeunesanimations.com)

Opération Cap Armor 2011 - Trégastel - Du 15 au 19 août Semaine N° 7 / 7

€ € - Des tarifs préférentiels avec tous nos partenaires - € €

Toutes nos activités sont proposées sous forme d'initiation, de découverte, en pur loisir ! Pas de perfectionnement.