



Amicale Laïque de Bénodet : 2023/2024

Gymnastique - Pilates - Gym Enfants - Sport Santé Badminton - Musculation

Inscription: lors de la première séance ou par mail: al.benodet@gmail.com, **possibilité d'inscription au forum des associations de Bénodet.**

Toutes les activités ont lieu au complexe sportif de POULPRY à Bénodet excepté la musculation qui a lieu au complexe sportif KERVIHAN à Fouesnant.

La licence UFOLEP est obligatoire pour chacune des activités proposées.

Le bulletin d'inscription ALB, la demande de licence UFOLEP et le règlement de l'activité sont à fournir au plus tard le 30 septembre afin de simplifier la mise en place des activités.

GYMNASTIQUE - Adultes et Adolescents avec Jeanne-Marie KERVRAN:

Gymnastique tonique: Le lundi de 19h 30 à 20h 30

Gymnastique ballons: Le mardi de 10h 15 à 11h 15

Gymnastique tonique: Le mercredi de 19h 30 à 20h 30

GYMNASTIQUE - Adultes et Adolescents avec Thibault FANCHON :

Gymnastique douce: Le mercredi de 9h 45 à 10h 45

Le jeudi de 17h 55 à 18h 55

Gymnastique tonique: Le jeudi de 19h à 20h

GYMNASTIQUE - PILATES -Adultes avec Jeanne-Marie KERVRAN:

Le mardi de 9h 15 à 10h 15 pour pratiquants confirmés

Le mardi de 11h 15 à 12h 15 pour pratiquants débutants

Le mercredi de 18h 30 à 19h 30 pour tous les pratiquants

SPORT SANTE : Adultes

GYMNASTIQUE adaptée avec Thibault FANCHON:



Le vendredi de 10 h à 11 h

Le vendredi de 11 h 10 à 12 h 10

BABY GYM : Enfants de 3 à 5 ans

Le mercredi de 11h à 11h 45

Le samedi de 10h à 10h45



Activités ludiques et gymniques de base :

- ⑩ Apprentissage ou perfectionnement des mouvements gymniques de base (Roulade, roue, rondade, sauts , cerceaux, balles, etc.)
- ⑩ Développement, équilibre, souplesse, coordination, expression corporelle par des jeux

GYM Enfants : 6 à 10 ans

Le samedi de 11h à 12h

Activités gymniques ludiques : Acrosport, Hip Hop, exercices de gym sur poutre et au sol

BADMINTON Loisir : activité non encadrée

Le lundi de 17h 45 à 20 h

Le jeudi de 18h 30 à 20h 30

Durant les congés scolaires, le badminton ne pourra démarrer qu'à 18h

MUSCULATION-REMISE EN FORME à KERVIHAN avec Jacques CHAUVIN

Le lundi de 10h 30 à 11h 30

Pour toutes les activités, une première séance de découverte, gratuite et sans engagement est proposée.

La cotisation « gymnastique » permet de participer à 1,2 ou 3 séances hebdomadaires en fonction des possibilités d'accueil des cours.

Pour tout renseignement : Tél: 06-52-57-09-06

ou courriel : al.benodet@gmail.com

Site internet : <http://albenodet-2.e-monsite.com/>