



Amicale Laïque de Bénodet

Activités 2024/2025



Gym Adultes - Gym Enfants - Pilates - 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.**

Lieu : Toutes les activités ont lieu au **complexe sportif de POULPRY à Bénodet**, exceptée la musculation qui se déroule 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.

Les activités proposées reçoivent un soutien financier de la commune, du Département et de l'ANS (Agence Nationale du Sport).

GYMNASTIQUE - Adultes et Adolescents avec Jeanne-Marie KERVRAN :

Gymnastique tonique : Lundi - 19h30 / 20h30
Mercredi - 19h30 / 20h30
Gymnastique ballons : Mardi - 10h15 / 11h15

GYMNASTIQUE - Adultes et Adolescents avec Thibault FANCHON :

Gymnastique douce : Mercredi - 9h15 / 10h15
Gymnastique mi-douce mi-tonique : Jeudi - 17h55 / 18h55
Gymnastique tonique : Jeudi - 19h / 20h

PILATES -Adultes avec Jeanne-Marie KERVRAN :

Pratiquants confirmés : Mardi - 9h15 / 10h15
Pratiquants débutants : Mardi - 11h15 / 12h15
Tous les pratiquants : Mercredi - 18h30 / 19h30

SPORT SANTE : Adultes

Gymnastique adaptée avec Thibault FANCHON :

Le certificat médical est obligatoire



Mercredi - 11h30 / 12h30 Jeudi - 16h45 / 17h45 Vendredi - 10h / 11h - 11h15 / 12h15

Un bilan des capacités physiques sera réalisé lors des essais pour définir la séance la mieux adaptée à votre santé.

BABY GYM : Enfants de 3 à 5 ans

Activités ludiques et gymniques de base :

- Apprentissage ou perfectionnement des mouvements gymniques de base (roulades, roues, rondades, sauts, cerceaux, balles, etc)
- Développement équilibre, souplesse, coordination, expression corporelle par des jeux

Mercredi - 10h30 / 11h15

Samedi - 10h / 10h45

GYM Enfants : 6 à 10 ans

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

Samedi - 11h / 12h

BADMINTON Loisir - *activité non encadrée*

Lundi - 17h45(*) / 20h

Jeudi - 18h30 / 20h30

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

MUSCULATION – Remise en forme - à **KERVIHAN - avec Jacques CHAUVIN**

Lundi - 10h30 / 11h30

Mercredi - 14h30 / 16h : activité non encadrée

Vendredi - 10h15 / 11h45 : activité non encadrée.

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.

Les activités de l'Amicale Laïque n'ont pas lieu les jours fériés ni durant les congés scolaires (de l'Académie de Rennes).

Pour tout renseignement :

Tél: 06-52-57-09-06

courriel : al.benodet@gmail.com

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