



Amicale Laïque de Bénodet

Activités 2025/2026



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

Inscription : lors de la première séance ou par mail : contact@albenodet.fr,
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.

L'inscription n'est définitive qu'à la remise du bulletin d'inscription ALB, de la demande de licence UFOLEP, du certificat médical si nécessaire, et du règlement de l'activité.

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 :

Gym tonique : Lundi - 19h30 / 20h30
Gym ballons/stretching (alternance toutes les semaines) : Mercredi - 19h30 / 20h30
Gymnastique ballons : Mardi - 10h15 / 11h15

GYMNASTIQUE - Adultes et Adolescents avec Thibault FANCHON :

Gymnastique douce : Mercredi - 9h15 / 10h15
Gymnastique Stretching : Mercredi - 10h20 / 11h20
Gymnastique mi-douce mi-tonique : Jeudi - 17h55 / 18h55
Gymnastique tonique : Jeudi - 19h / 20h

PILATES - Adultes avec Jeanne-Marie KERVRAN :

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

SPORT SANTÉ : 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 4 à 6 ans (*) avec Thibault FANCHON :

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

Samedi - 10h / 10h45

() au 31/12 de l'année de rentrée (soit 2025)*

GYM Enfants 7 à 10 ans (*) avec Thibault FANCHON :

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

Samedi - 11h / 12h

() au 31/12 de l'année de rentrée (soit 2025)*

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 - 14h 30 / 16h - *activité non encadrée*

Vendredi - 10h 15 / 11h 45 - *activité non encadrée*

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

L'inscription à l'activité « Gymnastique Adulte/Ado » permet de bénéficier d'une heure supplémentaire gratuite/semaine pour cette même activité.

Les activités de l'Amicale Laïque suivent le calendrier scolaire de l'Académie de Rennes (**pas de cours pendant les vacances scolaires**).

Pour tout renseignement :

courriel : contact@albenodet.fr

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