

# Ateliers culturels et artistiques



## Arts plastiques enfants

mercredi : 10h30 > 12h • 6-14 ans - collages, papiers découpés et autres techniques  
mercredi : 14h > 15h30 • 8-11 ans - peinture  
ex office de tourisme

## Jeux / bridge adultes

lundi : 14h > 18h Atelier  
mercredi et vendredi : 14h > 18h Colibri

## Tapiserie ameublement

lundi : 10h > 12h30 Atelier  
mardi : 18h > 20h30 Atelier  
mercredi : 14h > 16h30 Atelier

## Atelier d'écriture

lundi - 2 séances/mois : 18h > 20h (semaine paire) Colibri

## Calligraphie adultes

lundi : 10h > 12h et 13h45 > 15h45 Colibri

## Arts : peinture et dessin adultes

mardi : 9h45 > 11h45 Colibri  
jeudi : 9h30 > 11h30 Salle des Algues

## Atelier dessin adultes

jeudi : 18h > 20h Salle des Saisies

## Atelier couture

mardi : 14h > 16h30 et 17h30 > 20h Salle des Saisies

## Atelier de gravure

vendredi - 2 séances/mois : 14h > 16h30 (semaine paire)  
Atelier

**Assemblée Générale ALLP**  
vendredi 3 décembre 2021 • 18h00

Salle des Algues

Reprise des activités selon planning des sections  
Déroulement des activités du 15 septembre au 15 juin

Tous nos cours sont maintenus sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant, et l'accès aux séances tient compte des directives nationales et préfectorales liées au COVID 19

# Les rdv 2021/2022 de l'ALLP



## Théâtre

Les dimanches à 17h  
Théâtre - Salle des fêtes de Larmor-Plage

Dimanche 28 novembre : « Doute »  
de John Patrick Shanley - Compagnie Le puits ferré

Dimanche 6 Février : « Migraants »  
De Matéi Visniec - Troupe Les Clameurs de l'Estran

Dimanche 6 mars : « Le visiteur »  
d'Eric-Emmanuel Schmitt - Compagnie Le 4<sup>ème</sup> mur

## Solidaires

### Troc enfant

dimanche 5 décembre 2021  
Salle des Algues - Ouverture des inscriptions pour les stands exposants à partir du 8 novembre. Télécharger la feuille d'inscription via le site web [al-larmorplage.com](http://al-larmorplage.com)

### Vide dressing

dimanche 3 avril 2022  
Salle des Algues - ouverture des inscriptions pour les stands exposants à partir du 1<sup>er</sup> mars. Télécharger la feuille d'inscription via le site web [al-larmorplage.com](http://al-larmorplage.com)

### Dépôt paniers de légumes bio en direct de Groix

Service de dépôt/retrait,  
chaque jeudi à la Maison des Associations

## Les Estivales

Exposition culturelle/artistique  
juin 2022 Salle des Fêtes

Fêtes des Écoles,  
Fin juin 2022 École primaire du Menez

Playa Tour,  
juillet 2022 Plage de Kerguelen



**Activités sportives,  
culturelles, solidaires,  
autour de l'école  
et manifestations**



Renseignements / inscriptions  
samedi 4 septembre 2021 • 10h > 16h30

Forum des Associations • Salle des Algues

Siège : Maison des Associations

19 rue de Beg Tal Men 56260 Larmor-Plage • 02 97 84 29 91  
[allp56260@gmail.com](mailto:allp56260@gmail.com) • [www.al-larmorplage.com](http://www.al-larmorplage.com)

Permanence ouverte à partir du 24 Août :

mardi 14h > 17h • mercredi 9h > 12h

• jeudi 9h > 12h • Fermée pendant les vacances scolaires

# Activités sports collectifs



## Judo Dojo de Quehelleo-Congard

mardi : 17h > 18h • 6-8 ans et mardi : 18 > 19h • 9-11 ans

vendredi : 17h > 18h15 • 11-14 ans

## Taiïso adultes Dojo de Quehelleo-Congard

vendredi : 18h20 > 20h20

## Badminton loisirs adultes Salle Ar Menez

lundi et mercredi : 20h > 22h

## Volley ball loisirs adultes Salle Ar Menez

mardi : 20h > 22h • jeudi (match) : 20h > 22h

## Basket ball Salle Ar Menez

Catégories	Jour 1/horaire	Jour 2/horaire	Jour 3/horaire
Micro Fun Baby U5-U4 2017 - 2018		samedi 9h45-10h30	
BABY U7 (-U9 débutants) 2015/2016	mer 15h > 15h45	ven 16h30 > 17h30	
U9 mixte 2013/2014	lun 17h > 18h15	mer 13h30 > 14h45	ven 17h30 > 18h45
U11 mixte 2011/2012	mar 17h > 18h15	mer 16h > 17h15 (Filles)	
U11 Garçons 2011/2012	mar 17h > 18h15	mer 17h15 > 18h30	
U13 F CTC 2009/2010	à venir Lorient	jeu 17h15 > 18h30	à venir Lorient
U13 M 2009/2010	lun 18h30 > 19h45	mer 18h30 > 19h45	
U15 F CTC 2007/2008	à venir Lorient	jeu 18h30 > 20h	à venir Lorient
U15 M CTC 2007/2008	à venir Lorient	ven 18h45 > 20h15	
SF 2 CTC/U18F 2006 et avant	à venir Lorient	ven 20h15 > 21h45	
U20 mixte 3x3 2004 et avant	mar 18h30 > 20h	sam 19h15 > 21h30 (matches)	
LOISIRS 2003 et avant	dim 10h30 > 12h		

# Activités physiques santé / bien-être



## Qi Gong

mardi : 11h30 > 12h45 • 12h45 > 14h Salle Ar Menez

16h30 > 17h45 • 17h45 > 19h Salle Ar Menez

mercredi : 9h15 > 10h30 Salle des Algues

jeudi : 9h30 > 10h45 • 11h > 12h15 Salle des Algues

## Sophrologie

lundi : 18h30 > 19h30 Ecole maternelle Ar Menez

jeudi : 18h30 > 19h30 Ecole maternelle Ar Menez

## Programmes sport santé :

lundi : Gym douce (ateliers équilibre) 10h30 > 11h30

Salle des Algues

mardi : Qi Gong 16h30 > 17h45 \* Salle Ar Menez

jeudi : marche douce 13h45 > 15h30

\* Homologué par ARS depuis 2016



## Les variantes de la marche

### Marche nordique (env 8 à 10 km)

mardi : 9h30 > 11h30 • niveau confirmés

jeudi : 9h30 > 11h30 • niveau débutants

### Marche douce (env 4 kms)

jeudi : 13h45 > 15h30 RDV Salle des Algues

### Marches et séjours randonnées (env 10 à 20 km)

jeudi : 14h > 18h et sorties journée les dimanches

### Marche aquatique cotière

vendredi : 10h > 11h

(plage de Toulhars coté pétanque)

# Activités gymniques



## Gymninus après la classe : "École du sport" pour les 3 à 7 ans

lundi : 16h30 > 17h30 • CP - 6/7 ans

mardi : 16h30 > 17h30 • PS - 3/4 ans

jeudi : 16h30 > 17h30 • MS - 4/5 ans

vendredi : 16h30 > 17h30 • GS - 5/6 ans

Ecole maternelle Ar Menez

## Renforcement musculaire "gym tout en un" adultes

mardi : 9h15 > 10h15 Salle Quehelleo

vendredi : 9h15 > 10h15 Salle Ar Menez

## Gym Douce

mardi : 9h15 > 10h15 Salle des Algues

vendredi : 9h > 10h Salle des Algues

## Gym Entretien

mardi : 10h30 > 11h30 Salle ar Menez

jeudi : 10h30 > 11h30 Salle ar Menez

## Stretching

jeudi : 18h30 > 19h30 Salle ar Menez

## Pilates

jeudi : 17h30 > 18h30 Salle ar Menez

jeudi : 19h30 > 20h30 Salle ar Menez

## Gym / Circuit Training

jeudi : 20h30 > 21h30 Salle ar Menez

## Danse Loisirs

mardi : 18h45 > 20h15 • 2<sup>e</sup> année Salle des Algues

mardi : 20h15 > 22h15 • confirmés Salle des Algues

vendredi : 19h30 > 21h • 1<sup>e</sup> année Salle ar Menez

vendredi : 21h > 22h30 • confirmés Salle ar Menez