

Ateliers culturels et artistiques



Arts plastiques / peinture enfants Ex ODT

mercredi : 10h30 > 12h • 6-11 ans

Papiers et cartons découpés - fabrication en tout genre

mercredi : 14h > 15h30 • 8-11 ans Peinture

Jeux / bridge

lundi : 14h > 18h Salle Atelier

mercredi et vendredi : 14h > 18h Colibri

Tapiserie ameublement (atelier coopératif)

lundi : 10h > 12h30 Salle Atelier

mardi : 18h > 20h30 Salle Atelier

mercredi : 14h > 16h30 Salle Atelier

Atelier d'écriture

lundi - 2 séances/mois* : 18h > 20h Salle Colibri

Calligraphie **NOUVELLE FORMULE : STAGES**

lundi et mardi - 1 stage/mois* : 10h > 16h Salle Colibri

Peinture et dessin adultes

mardi : 9h30 > 11h30 Salle Colibri

jeudi : 9h30 > 11h30 Salle des Algues

jeudi : 18h15 > 20h15 Salle Colibri ou Saisies

Couture*

mardi : 14h > 16h30 et jeudi 18h15 > 20h30 Salle des Saisies

Linogravure ados/adultes **NOUVEAU!**

vendredi - 2 séances/mois* :

14h > 16h30 et 17h30 > 19h30 Salle Atelier

Assemblée Générale ALLP vendredi 2 décembre 2022 • 18h00

Salle des Algues

Reprise des activités selon planning des sections

Déroulement des activités du 12 septembre au 16 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

* voir calendrier sur site internet

Les rdv 2022/2023 de l'ALLP



Théâtre

Les dimanches à 17h

Théâtre - Espace Culturel des Coureaux

dimanche 13 novembre : « Aziyade »

d'après des romans de Pierre Loti

et le texte de Florient Azoulay et Xavier Gallais

dimanche 5 février : « Glengarry Glen Ross »

de David Mamet - Troupe Les clameurs de l'Estran

dimanche 5 mars : « La nostalgie des blattes »

de Pierre Notte - Compagnie Le Puits Ferré

Solidaires

Troc enfant

dimanche 4 décembre 2022

Salle des Algues - Ouverture des inscriptions pour les stands exposants début novembre. Télécharger la feuille d'inscription via le site web al-larmorplage.com

Vide dressing

dimanche 19 mars 2023

Salle des Algues - Ouverture des inscriptions pour les stands exposants début février. Télécharger la feuille d'inscription via le site web al-larmorplage.com

Dépôt paniers de légumes bio en direct de Groix

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

Atelier culinaire **NOUVEAU!**

6 séances* : 9h30 > 12h Salle des Algues

Les Estivales

Exposition culturelle/artistique

16, 17 et 18 juin 2023 Espace Culturel des Coureaux

Fêtes des Écoles,

Fin juin 2023 École primaire du Menez

Playa Tour,

juillet 2023 Plage de Kerguelen



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



SAISON 2022 • 2023

à Larmor-Plage

Renseignements / inscriptions

Siège : Maison des Associations

19 rue de Beg Tal Men 56260 Larmor-Plage • 02 97 84 29 91
allp56260@gmail.com • www.al-larmorplage.com

Permanence ouverte à partir du 30 Août :

mardi 14h > 17h • mercredi 9h > 12h

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

Forum des Associations

Samedi 3 septembre 2022

Activités sports collectifs



Judo Dojo de Quehelleo-Congard

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

vendredi : 17h > 18h15 • 11-14 ans

mercredi et samedi : 13h45 > 14h45 • Dès 5 ans à Plœmeur

Taïso Dojo de Quehelleo-Congard

vendredi : 18h20 > 19h20 • adultes

Jiu Jitsu Dojo de Quehelleo-Congard

mardi : 19h > 20h15 • ados/adultes

Badminton loisirs Salle Ar Menez

lundi et mercredi : 20h > 22h • adultes

Volley ball loisirs Salle Ar Menez

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

Basket ball Salle Ar Menez

Catégories	Jour 1/horaire	Jour 2/horaire
Micro Fun Baby U5-U4 2018/2019	sam 9h45-10h30	
BABY U7 2016/2017	ven 16h45 - 17h45	+ mer AM si demande suffisante
U9 Mixte 2014/2015	mar 17h - 18h15	ven 17h45- 19h
U11 Mixte 2012/2013	lun 17h - 18h15	mer 14h45 - 16h (Filles) mer 17h15 - 18h30 (Garçons)
U13 Masculins 2010/2011	mar 18h30 - 19h45	mer 16h - 17h15
U13F - U15F - U18F CTC 2005/2011	séances à Lorient (jour/heure à venir)	jeu horaires à venir
U15 Masculins CTC 2008/2009	séances à Lorient (jour/heure à venir)	lun 18h30 - 20h
Ados/Adultes loisirs & santé	NOUVEAU! lun 12h15 - 13h15 (adultes)	mer 18h45 - 19h45 (ados - adultes)
Seniors 2005 et avant	ven 20h - 21h45	
Ados/Adultes 3x3 & formations	ven 19h - 20h	
LOISIRS 2004 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 : Bask'in santé > 12h15 > 13h15 Salle Ar Menez

mercredi : Bask'in santé > 18h45 > 19h45 Salle Ar Menez

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

mercredi : Gym douce (ateliers équilibre - prévention des chutes)

13h45 > 15h Salle des Algues

jeudi : marche douce 13h45 > 15h30 RDV Salle des Algues

** Homologué par ARS depuis 2016



Les variantes de la marche

Marche nordique (env 8 à 10 km) RDV Salle des Algues

mardi : 9h30 > 11h30 • allure sportive

jeudi : 9h30 > 11h30 • allure modérée

Marche douce (env 4 kms)

jeudi : 13h45 > 15h30 RDV Salle des Algues

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

mercredi : 13h30 > 18h et sorties journée les dimanches

Marche aquatique cotière - longe côte

vendredi : 10h > 11h (plage de Toulhars coté pétanque)

Activités gymniques



Gymnus après la classe :

"École du sport" pour les 3 à 6 ans

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

mardi : 16h30 > 17h30 • PS - 3/4 ans

jeudi : 16h30 > 17h30 • MS - 4/5 ans

vendredi : 16h30 > 17h30 • MS/GS - 4/5 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

mercredi : 13h45 > 15h (prévention des chutes*) 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 : 19h > 20h30 • initiés Salle des Algues

mardi : 20h45 > 22h15 • confirmés Salle des Algues

vendredi : 19h > 20h30 • initiation Salle ar Menez

vendredi : 20h45 > 22h15 • initiés Salle ar Menez