



SPÉCIAL ENFANTS - ADOS

Arts plastiques - peinture enfants EX ODT

mercredi : 10h30 > 12h • 6-11 ans

Gravure, cartons découpés, créations en volume

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

Linogravure - créations en volume

papiers mâchés ados

vendredi : 17h30 > 19h Salle Atelier

Aquarelle adultes **NOUVEAU!**

lundi : 14h > 16h Ex ODT

Calligraphie adultes

lundi : (1 stage / mois) 10h > 16h Salle Colibri

Peinture et dessin adultes

mardi : 9h30 > 11h30 Salle Colibri

jeudi : 9h30 > 11h30 Salle des Algues

Linogravure adultes

vendredi : (2 séances/mois)* 14h > 16h30 Salle Atelier

Atelier d'écriture adultes

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

Tapisserie - ameublement **ATELIER COOPÉRATIF**

lundi : 10h > 12h30 Salle Atelier

mardi : 18h > 20h30 Salle Atelier

mercredi : 14h > 16h30 Salle Atelier

Couture

mardi : 14h > 16h30 Salle des Saisies (séances coopératives)

jeudi : 19h > 21h15 Escale (séance avec couturière)

Jeux / bridge

lundi : 14h > 18h Salle Atelier

mercredi et vendredi : 14h > 18h Colibri

Assemblée Générale ALLP vendredi 1^{er} décembre 2023 • 18h00

Salle des Algues

Reprise des activités selon planning des sections

Déroulement des activités à partir de la mi-septembre à mi-juin.

Merci de consulter le site internet.

* voir calendrier sur site internet

Théâtre

3 dimanches à 17h

Espace Culturel des Coureaux

dimanche 19 novembre 2023 : « Home »

de David Storey - Compagnie Le 4^{ème} mur

dimanche 4 février 2024 : « La colère du tigre »

De Philippe Madral - Compagnie du Prê en Bulles

dimanche 17 mars : « Le voyage »

De Gérard Aubert - Compagnie Le vieux rafirot

Solidaires

Paniers de légumes en direct de la ferme de Groix

Pour tous les adhérents : service de dépôt et retrait

chaque jeudi à la Maison des Associations

Commande de vos paniers directement par tél. à la ferme

Les paniers de Groix Armor Champi ou à l'association

Troc enfant

dimanche 3 décembre 2023

9h30 > 16h30 Salle des Algues

Ouverture des inscriptions pour les stands exposants

début novembre. Télécharger la feuille d'inscription

via le site internet al-larmorplage.com

Vide dressing

dimanche 24 mars 2024 Salle des Algues

Ouverture des inscriptions pour stands exposants

mi février. Télécharger la feuille d'inscription

via le site internet al-larmorplage.com

Les Estivales

Vernissage et exposition des Ateliers culturels et artistiques

14, 15 et 16 juin 2024 Espace Culturel des Coureaux

Fêtes des Écoles,

Fin juin 2024 École primaire du Menez



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



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 5 septembre :

mardi 14h > 17h • mercredi 9h > 12h

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

Forum des Associations de Larmor-Plage

Samedi 2 septembre 2023

Activités sportives



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

Taiso 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 • adultes

Basket ball Salle Ar Menez

Catégories Jour 1/horaire Jour 2/horaire

Micro Fun Baby U5-U4
2019/2020 sam 9h45-10h30

BABY U7
2017/2018 ven 16h45 - 17h45 samedi 10h30 - 11h30

U9 Mixte 2015/2016 lun 17h - 18h15 ven 17h45 - 19h

U11 Mixte 2013/2014 jeu 17h - 18h15 mer 17h15 - 18h30

11/14 ans Ados loisirs
2012/2009 mercredi 14h - 15h15

U13/U15 F CTC
2011/2012 séances à Lorient
(jour/heure à venir) mar 17h15 - 18h30

U13 M 2011/2012 lun 18h30 - 19h45 mer 18h30 - 19h45

U18F CTC
2009/2006 séances à Lorient
(jour/heure à venir) mar 18h30 - 20h

U15 M CTC
2009/2010 séances à Lorient
séances à Lorient mer 15h30 - 17h

U17 M CTC
2007/2008 séances à Lorient
séances à Lorient jeu 18h30-20h

Seniors F2/U18F2
2008 et avant ven 19h30 - 21h

Adultes santé
2006 et avant jeu 20h - 21h

Loisirs
2005 et avant dim 10h30 - 12h

Activités physiques santé / bien-être



Qi Gong

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

16h15 > 17h30** • 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 :

mardi : Qi Gong Guolin** 16h15 > 17h30 Extérieur S. Ar Menez

mercredi : Atelier équilibre / prévention des chutes

13h45 > 15h Salle des Algues

Bask'in santé - 18h45 > 19h45 Salle Ar Menez

jeudi : marche douce > 14h > 15h45 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 en début de saison

mardi : 9h30 > 11h30 • allure sportive

jeudi : 9h30 > 11h30 • allure modérée

vendredi : 13h30 > 15h30 • allure intermédiaire

(sportive & modérée)

Marche douce

jeudi : 14h > 15h45 RDV Salle des Algues

Marches et séjours randonnées (env 10 à 20 km)

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

Marche cotière - longe côte

vendredi : 10h > 11h (plage de Toulhars Roches de la Nourriguel)

Activités gymniques



Gymninus après la classe : "École du sport" pour les 3 à 6 ans

lundi : 16h30 > 17h30 • GS - 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 : 17h30 > 18h30 Salle ar Menez **NOUVEAU!**

jeudi : 18h30 > 19h30 Salle ar Menez

Pilates

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