



Maison des Associations SAISON 2025 • 2026

Pour vous Inscrire
à vos activités
sportives,
et culturelles,
c'est ici !



Renseignements / inscriptions

Siège ALLP : Maison des Associations

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

Permanence ouverte mardi 14h > 17h mercredi et jeudi 9h > 12h
Fermée pendant les vacances scolaires

Forum des Associations de Larmor-Plage

Vendredi 5 septembre 2025

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

Taïso Dojo de Quehelleo-Congard

vendredi : 18h30 > 20h30 • 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 : 20h15 > 22h15 • adultes

Basket ball Salle Ar Menez

Catégories	Jour 1/horaire	Jour 2/horaire	Jour 3/horaire
Micro Fun Baby U5-U4 2021/2022	mer 16h - 16h45	sam 9h30-10h15	
BABY U7 2019/2020	ven 17h - 17h45	samedi 10h30 - 11h15	
U9 Mixte 2017/2018	mer 17h - 18h15 (groupes 2 & 3)	mer 18h15 - 19h30 (groupe 1)	jeu 17h - 18h15 (groupe 1)
U11 Mixte 2015/2016	mer 18h15 - 19h30	lun 17h - 18h15	
U13/U15 F CTC 2012/2014	U13 CTC mer 16h - 17h30 Svob Lorient	mar 17h15 - 18h45	U15 CTC mer 14h30 - 16h Svob Lorient
U13 M 2013/2014	lun 18h30 - 19h45	ven 18h - 19h30	mar 17h30 - 19h Svob Lorient
U18F CTC 2008/2010	mar 18h45 - 20h15	jeu 18h45 - 20h15 Svob Lorient	
U15 M CTC 2011/2012	mar 17h30 - 19h Guyader Lorient	mer 13h45 - 15h15	
U18 M CTC 2008/2010	mar 18h - 20h Anita Conti Lorient	jeu 18h30-20h	
Seniors F2/U18F2 2008 et avant	ven 20h30 - 22h sous réserve		
Adultes santé 2006 et avant	ven 19h30 - 20h30		
Loisirs 2006 et avant	dim 10h30 - 12h		

Activités physiques santé / bien-être



Qi Gong

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

mercredi : 9h15 > 10h30 Salle des Algues

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

Sophrologie

lundi : 14h > 15h (suivant la demande) Salle Houat

lundi : 18h30 > 19h30 Ecole maternelle Ar Menez

jeudi : 18h30 > 19h30 Ecole maternelle Ar Menez

Programmes sport santé :

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

mercredi : Atelier équilibre / prévention des chutes*

13h45 > 15h Salle des Algues

jeudi : marche douce* > 14h > 15h45 RDV Salle des Algues

* Homologué par ARS depuis 2016

Autohypnose :

Cycle de 5 séances (suivant la demande)



Les variantes de la marche

Marche cotière - longe côte

lundi : 11h30 > 12h30 • environ 17 sorties (plage de Toulhars)

vendredi : 10h > 11h • environ 22 sorties (plage de Toulhars)

Marche dynamique (Body Pump, env 8 à 10 km)

mercredi : 9h > 10h30 RDV Salle des Algues (prêt des bâtons)

Marche douce/rando santé

(env 5 km sur Larmor-Plage)

jeudi : 14h > 15h45 RDV Salle des Algues

Marche nordique (env 8 à 10 km)

jeudi : 9h30 > 11h30 (allure modérée)

Marches et séjours randonnées

(env 10 à 20 km)

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

Pour toutes les activités : 1 séance d'essai offerte !

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/GS - 5/6 ans

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

Ecole maternelle Ar Menez

Yoga après la classe

NOUVEAU !

mardi : 16h30 > 17h15 - 8/10 ans Ecole primaire Ar Menez

vendredi : 16h30 > 17h15 - 7/9 ans Ecole primaire Ar Menez

Gym Douce

mardi : 9h > 10h Salle des Algues

mercredi : 14h45 > 15h (prévention des chutes) Salle des Algues

Gym Entretien

mardi : 10h30 > 11h30 / jeudi : 10h30 > 11h30 Salle ar Menez

Stretching

jeudi : 17h30 > 18h30 / 18h30 > 19h30 Salle ar Menez

Cardio / Circuit training

jeudi : 20h30 > 21h30 Salle ar Menez

Pilates

jeudi : 19h30 > 20h30 Salle ar Menez

vendredi : 18h > 19h Salle ar Menez

Renforcement musculaire

"gym tout en un" adultes

mardi : 9h15 > 10h15 Salle Quehelleo

vendredi : 9h15 > 10h15 Salle Ar Menez

Yoga

NOUVEAU !

lundi : 12h30 > 13h45 Salle Houat

mardi : 18h15 > 19h30***

vendredi : 9h > 10h15 • seniors Salle Belle Île

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



SPÉCIAL ENFANTS - ADOS

Arts plastiques enfants Maison des Assos
mercredi : 10h30 > 12h • 6-11 ans

Cycle 1 : peinture, gravure,

Cycle 2 : cartons découpés, créations en volume

Création BD / Mangas enfants - ados Ex ODT**
mercredi : 14h > 15h15** • 12-15 ans

Peinture et dessin adultes

mardi : 9h30 > 11h30 Salle des Saisies

jeudi : 9h30 > 11h30 Salle des Algues

Linogravure adultes

vendredi : (15 séances) 14h > 16h30 Maison des Assos

Atelier d'écriture adultes

lundi : (15 séances) 17h45 > 19h45 Maison des Assos

Tapisserie - ameublement

ATELIER COOPÉRATIF

lundi : 10h > 12h30 Maison des Assos

mardi : 18h > 20h30 Maison des Assos***

mercredi : 14h > 16h30 Maison des Assos

mercredi : 18h > 20h30 Maison des Assos***

Couture

mardi : 14h > 16h30 (30 séances) Salle Escalé

jeudi : 19h > 21h15 (15 séances) Salle Escalé

Jeux / bridge

lundi, mardi et jeudi (été compris) :

14h > 18h Maison des Assos

**Ext ODT = ancien Office De Tourisme

*** Lors de la date d'impression de nos dépliants horaires, nous sommes en attente de l'affectation des salles municipales sur cette activité. Il est possible que ce soit modifié, nous présentons d'avance toutes nos excuses pour le désagrément que cela vous occasionne.



Théâtre

3 dimanches à 17h

Espace Culturel des Coureaux

dimanche 16 novembre 2025 :

"Tous mes rêves partent de Gare d'Austerlitz"

de Mohamed Hacimi - Cie Pré en bulles - Mise en scène D. Lechere

dimanche 8 février 2026 : "Le repas des fauves"

De Vahe Katcha - Cie Les clameurs de l'estran - Mise en scène D. Arnaud

dimanche 8 mars 2025 : Tennessee Williams

3 pièces courtes : "La chambre noire", "La lettre d'amour de Lord Byron", "La dame à la lotion au pied d'alouette"

Cie Le 4^{ème} Mur - Mise en scène et adaptation M. Moppert

Les rdv Solidaires

Paniers de légumes en direct de la ferme de Groix

Pour tous les adhérents, dépôt et retrait le jeudi à la Maison des Associations. Commande de vos paniers directement par tél. à la ferme "Les paniers de Groix Armor Champi"

Troc enfant

dimanche 7 décembre 2025

9h30 > 16h30 Salle des Algues

Début novembre : ouverture des inscriptions pour stands exposants via le site internet al-larmorplage.com

Vide dressing

dimanche 8 mars 2026 Salle des Algues

Début février : ouverture des inscriptions pour stands exposants

Les Estivales

Exposition des Ateliers culturels et artistiques

13 et 14 juin 2026 Salle des Algues

Fêtes des Écoles : fin juin 2026

Assemblée Générale ALLP

vendredi 21 novembre 2025 • 18h30 • Salle des Algues

Reprise des activités selon planning des sections

Déroulement des activités gym de mi-septembre à mi-juin.

Merci de consulter le site internet.

