

Ateliers artistiques



Art plastiques Ex ODT

mercredi : 10h30 > 12h • CE1/CM2 (6-10 ans)

Savants fous Maison des Associations

NOUVEAU !

mercredi : 10h30 > 12h30 • CP / CM2 (5-10 ans)

Création BD / Mangas Ex ODT

mercredi : 14h15 > 15h30 & 15h45 > 17h • collège

Savants teck Maison des Associations

NOUVEAU !

vendredi : 17h30 > 19h • CM1/CM2/6^{ème}/5^{ème} (8-12 ans)

Atelier écriture Maison des Associations

lundi : 17h45 > 19h45

Peinture/ dessin Salle des Saisies

mardi : 9h30 > 11h30

Peinture/ dessin Salle des Algues

Jeudi : 9h30 > 11h30

Linogravure Ex ODT

vendredi : 14h > 16h30

Cyanotype Maison des Associations

NOUVEAU !

vendredi : 14h > 17h

Ateliers loisirs et créatifs

Tapisserie ameublement Maison des Associations

lundi : 10h > 12h30 **ATELIER COOPÉRATIF**

mercredi 14h > 16h30 & 18h > 20h30

Atelier couture

mardi : 14h > 16h30 (Atelier collaboratif) Salle des Algues

jeudi : 19h > 21h15 Salle des Saisies

Jeux / Bridge (initiés) Maison des Associations

lundi, mardi, jeudi : 14h > 18h (été compris)

• Bridge (vendredi 14h > 18h ts les 15 jours cf calendrier)

Les rdv 2026/2027 de l'ALLP



Théâtre

3 dimanches à 17h

Espace Culturel des Coureaux

dimanche 15 novembre 2026 :

“Le jour verra t-il un jour le jour ”

Troupe Plateau en toute liberté (Lorient) - Mise en scène J. Joubel

dimanche 7 février 2027* :

“Tous mes rêves partent de la gare d'Austerlitz”

De Mohamed Hachimi. Cie Pré en bulles (Lanester) - Mise en scène D. Lechere

dimanche 14 mars 2027* :

“Deux petites dames vers le nord”

Comédie de Pierre Note. Cie le Vieux Raffiot (Caudan)

Mise en scène Jilian PM

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 6 décembre 2026

9h30 > 16h30 Salle des Algues

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

Vide dressing dimanche 14 mars 2027 Salle des Algues

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

Les Estivales

Exposition et animation des Ateliers artistiques et Loisirs créatifs

12 et 13 juin 2027 Salle des Algues

Fêtes des Écoles : fin juin 2027

*à confirmer par la Mairie

Assemblée Générale ALLP

vendredi 13 novembre 2026 • 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.



Maison des Associations SAISON 2026 • 2027

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



* Maison des Associations :
face au manège enfants

**Édition
Sept 2026**

Renseignements / inscriptions

Siège ALLP : Maison des Associations

allp56260@gmail.com • www.al-larmorplage.com

9 rue de Beg Tal Men 56260 Larmor-Plage • 02 97 84 29 91

Permanence ouverte mardi 14h > 17h mercredi et jeudi 9h > 12h

Fermée pendant les vacances scolaires

Activités sportives adultes et enfants



Judo pour enfants > Dojo de Quehelleo-Congard

mardi : 17h > 18h • 6-8 ans & 18h > 19h • 9-11 ans
vendredi : 17h > 18h15 • 11-14 ans

> Dojo de Plœmeur avec ALP

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

Taïso Dojo de Quehelleo-Congard

vendredi : 18h30 > 20h30 • adultes

Jiu Jitsu Dojo de Quehelleo-Congard

mardi : 19h > 20h15 • adultes/ados

Badminton Salle Ar Menez

lundi : 20h > 22h • adultes

mercredi : 19h45 > 22h • adultes

Volley ball Salle Ar Menez

mardi : 20h15 > 22h15 • adultes

jeudi (entraînements matchs championnat) : 20h > 22h30 • adultes

Basket ball Salle Ar Menez

Catégories	Jour 1/horaire	Jour 2/horaire	Jour 3/horaire
Micro Fun Baby U5-U4 2022/2023	mer 16h - 16h45	sam 9h30-10h15	
BABY U7 2020/2021	ven 17h - 17h45	sam 9h30 - 10h15	
U9 Mixte 2018/2019	mer 17h - 18h15	jeu 17h - 18h15	Filles mar 17h - 18h15
U11 Mixte 2016/2017	mer 18h15 - 19h30	Garçons lun 17h - 18h15	Filles mar 17h - 18h15
U13/U15 F CTC 2012/2015	U13F1 CTC lun 19h - 20h30 Svob Lorient	mar 18h30 - 20h	U13/U15F CTC ven 18h45 - 20h15 Svob Lorient
U13 M 2014/2015	U13M1 mer 13h30 - 15h	ven 18h - 19h30	mer 14h45 - 16h Svob Lorient
U18F CTC 2009/2011	mar 18h45 - 20h15	jeu 18h - 19h30 Svob Lorient	ven 19h - 20h30 Svob Lorient
U15 M CTC 2012/2013	mar 17h30 - 19h Svob Lorient	jeu 18h30 - 20h	
U18 M CTC 2009/2011	lun 18h30 - 20h	ven 19h30-21h	
Seniors F2/U18F 2009 et avant	mer 20h30 - 22h Svob Lorient		
Adultes santé 2008 et avant	jeu 20h - 21h		
Loisirs 2008 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 : 18h30 > 19h30 Ecole maternelle Ar Menez

jeudi : 18h30 > 19h30 Ecole maternelle Ar Menez

Programmes sport santé (sur ordonnance médicale)

mardi : Qi Gong Guolin santé* 16h > 17h30 Salle Ar Menez

mardi : Longe côte santé 10h20 > 11h10 Toulhars plage **NOUVEAU !**

mercredi : Gym douce santé 14h > 15h Salle des Algues

jeudi : Rando santé 14h > 16h départ Salle des Algues

* Homologué par ARS depuis 2016



Les variantes de la marche

Marche aquatique - longe côte

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

mardi : 10h20 > 11h10 • 32 sorties plage de Toulhars

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

Marche nordique et dynamique (8 à 10 km)

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

jeudi : 9h30 > 11h30 RDV Salle des Algues (allure modérée)

Marche randonnée et séjours randonnées (10 à 15 km)

mercredi : 13h30 > 18h RDV Parking Irlande pour covoiturage

samedi & dimanche : journée

Marche douce - rando santé (4 à 5 km)

jeudi : 14h > 16h RDV Salle des Algues (allure modérée)

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

** Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits

Activités gymniques



Activités en salle de gym / enfants après la classe

Gymnase lundi : 16h30 > 17h30 • GS

mardi : 16h30 > 17h30 • PS

jeudi : 16h30 > 17h30 • MS/GS

vendredi : 16h30 > 17h30 • MS

Ecole maternelle Ar Menez

Yoga mardi : 16h30 > 17h30 • CM1/CM2

vendredi : 16h30 > 17h30 • CE1/CE2

Ecole primaire Ar Menez

Activités en salle de gym / adultes

Pilates lundi : 15h > 16h Salle des Algues

Stretching lundi : 16h > 17h Salle des Algues

Yoga lundi : 12h30 > 13h45 Salle des Algues

Gym douce mardi : 9h15 > 10h15 Salle des Algues

Renfo "Gym tout en un"

mardi : 9h15 > 10h15 Salle Quehelleo

Gym entretien mardi : 10h30 > 11h30 Salle Ar Menez

Qi Gong mardi : 11h30 > 12h45 & 12h45 > 14h S. Ar Menez

Qi Gong Guolin mardi : 16h > 17h30 Salle Ar Menez

Renfo "Gym tout en un"

mardi : 17h45 > 18h45 Salle Ar Menez

Yoga mardi : 18h15 > 19h30 Ecole mat. Ar Menez

Qi Gong mercredi : 9h15 > 10h30 Salle des Algues

Gym douce (prévention des chutes)

mercredi : 14h > 15h Salle des Algues

Qi Gong jeudi : 9h30 > 10h45 & 11h > 12h15 Salle des Algues

Stretching jeudi : 17h30 > 18h30 Salle Ar Menez

Pilates jeudi : 18h30 > 19h30 Salle Ar Menez

Cardio / circuit training jeudi : 20h > 21h Salle Ar Menez

Renfo "Gym tout en un"

vendredi : 8h20 > 9h20 & 9h30 > 10h30 Salle Ar Menez

Yoga chaises vendredi : 9h15 > 10h15 Salle des Algues

Danse loisirs / adultes

mardi : 18h30 > 20h30 (initiés) & 20h45 > 22h15 (confirmés)

Salle des Algues

vendredi : 18h30 > 20h30 (initiation) & 20h45 > 22h45 (initiés)

Salle Ar Menez