



LES ENFANTS DU PLESSIS

10, bis rue des 3 frères Le Bouard 56 600 LANESTER

Tél. / fax : 02.97.81.32.04 E.mail : edplanester@free.fr

Site internet : www.lesenfantsduplessis.com

ASSOCIATION LOISIRS ET COMPETITION

SAISON 2019 – 2020

L'association est agréée pour les Bons CAF, les chèques Vacances et les coupons sports ANCV

EVEIL PREMIERS PAS

Activité de Motricité Générale pour les enfants âgés de 6 mois à 17 mois

Cours (au choix) : - mercredi de 9 h 30 à 10 h 00
- samedi de 9 h 30 à 10 h 00

Cotisation annuelle : 90 €

Salle des Enfants du Plessis 10 bis rue des 3 frères le Bouard



EVEIL TOUT'PTITS

Activité de Motricité Générale pour les enfants âgés de 19 mois à 30 mois

Cours (au choix) : - mercredi de 10 h 15 à 10 h 45
- samedi de 10 h 15 à 10 h 45

Cotisation annuelle : 90 €

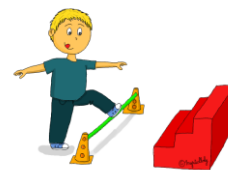
Salle des Enfants du Plessis 10 bis rue des 3 frères le Bouard



PTIT'BOUT'GYM

Activité de Motricité Générale pour les enfants de 3 à 5 ans

- Cours (au choix) :
- mercredi de 11 h 00 à 11 h 45
 - mercredi de 17 h 30 à 18 h 55
 - samedi de 11 h 00 à 11 h 45



Cotisation annuelle : 120 €

Salle des Enfants du Plessis 10 bis rue des 3 frères le Bouard

PRIM GYM (MIXTE)



Activité de Motricité Générale et éveil à la gymnastique pour les enfants de 2 à 5 ans

- Cours :
- 2 / 3 ans : samedi de 13 h 00 à 14 h 00
 - 4 / 5 ans : samedi de 14 h 00 à 15 h 00

Cotisation annuelle : 120 €

Salle Spécialisée Pierre de Coubertin

INITIATION GYM GROUPE MIXTE

Ecole de gym pour jeunes débutants – groupes mixtes – enfants de 5 à 9 ans

Jours	Horaires	Lieux
Lundi	17 h 00 à 18 h 00	Salle Pierre de Coubertin
Lundi	18 h 00 à 19 h 00	Salle Pierre de Coubertin
Mercredi	14 h 00 à 15 h 00	Salle des Enfants du Plessis
Mercredi	15 h 00 à 16 h 00	Salle des Enfants du Plessis
Samedi	15 h 00 à 16 h 30	Salle Pierre de Coubertin



1 cours lundi ou mercredi + 1 cours le samedi

Cotisation : 130 €

GYMNASTIQUE MASCULINE

Activité en loisirs et compétitions à partir de 6 ans



Groupes	Âges	Jours	Horaires	Tarif
Poussins LOISIRS	de 5 à 8 ans	Samedi	16 h 00 à 17 h 30	130 €
Poussins COMPÉTITIONS	de 5 à 8 ans	Mardi	18 h 00 à 20 h 00	160 €
		Samedi	14 h 00 à 16 h 00	
Benjamins / minimes LOISIRS	de 9 à 14 ans	Samedi	16 h 00 à 17 h 30	130 €
Benjamins/minimes COMPÉTITIONS	de 9 à 14 ans	Mardi	18 h 00 à 20 h 00	160 €
		Samedi	14 h 00 à 16 h 00	
Cadets/Juniors/séniors COMPÉTITIONS	15 ans et plus	Mardi	18 h 00 à 20 h 00	160 €
		Samedi	14 h 00 à 16 h 00	

Salle spécialisée Pierre de Coubertin

GYMNASTIQUE FEMININE

Activité loisirs (à partir de 3 ans) et compétitive (à partir de 6 ans)



Groupes	Âges	Jours	Horaires	Tarif
Poussines COMPÉTITIONS	de 6 à 9 ans	Mardi	17 h 30 à 19 h 30	160 €
		Samedi	14 h 00 à 16 h 00	
Jeunes LOISIRS	de 10 à 13 ans	Samedi	16 h 00 à 18 h 00	135 €
Jeunes COMPÉTITIONS 1	de 10 à 13 ans	Mardi	19 h 00 à 20 h 30	160 €
		Samedi	19 h 00 à 20 h 30	
Jeunes COMPÉTITIONS 2	de 10 à 13 ans	Jeudi	17 h 30 à 19 h 00	160 €
		Vendredi	20 h 00 à 21 h 30	
Jeunes COMPÉTITIONS 3	de 10 à 13 ans	Jeudi	17 h 30 à 19 h 00	160 €
		Samedi	16 h 00 à 17 h 30	
Aînées COMPÉTITIONS ET LOISIRS	14 ans et plus	Mardi	19 h 30 à 21 h 00	160 €
		Jeudi (indiv.)	19 h 00 à 21 h 00	
		Vendredi	20 h 00 à 22 h 00	
		Samedi	16 h 30 à 18 h 30	

Salle Spécialisée Pierre de Coubertin

GYMNASTIQUE LOISIRS ADULTES

Pratique de la gymnastique en Loisirs pour les adultes (confirmés ou découverte) – A partir de 17 ans

Le mardi et / ou le vendredi de 20 h 30 à 22 h 00

Cotisation : 130 €

Salle Spécialisée Pierre de Coubertin



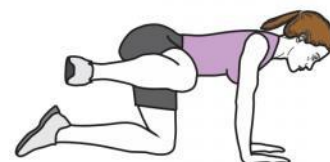
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Musculation douce, bras, jambes et abdos-fessiers

Cours (1 ou plusieurs) : - lundi de 19 h 30 à 20 h 30
- mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
- vendredi de 18 h 45 à 19 h 45

Cotisation : 130 €

Salle des Enfants du Plessis 10 bis rue des 3 frères le Bouard



GYMNASTIQUE DAMES

Gymnastique d'entretien

Cours le : - Mercredi de 18 h 20 à 19 h 20,
- Vendredi de 17 h 30 à 18 h 30

Cotisation annuelle : 75 €

Salle des Enfants du Plessis 10, bis rue des 3 frères Le Bouard

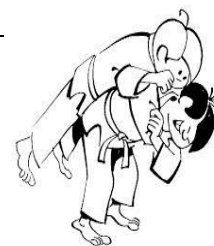




JUDO

A partir de 5 ans

Lundi de 17 h 15 à 18 h 15
Mercredi de 16 h 15 à 17 h 15



Cotisation annuelle : 45 € + forfait en fonction du nombre de séance

Salle des Enfants du Plessis 10 bis rue des 3 frères le Bouard

TENNIS DE TABLE



Activité Loisir et Compétition

Ecole de Tennis de Table pour les enfants de 6 à 8 ans

CATEGORIE	TARIFS	JOURS	HORAIRES
Vétérans (>40 ans)	125 €	LUNDI	18H30-20H30
Seniors (18 à 39 ans)	125 €	LUNDI	18H30-20H30
Juniors (15 - 17 ans)	125 €	MERCREDI / SAMEDI	16H15-17H45-19H15* / 10H00-11H30
Cadets (13 - 14 ans)	113 €	MERCREDI / SAMEDI	16H15-17H45-19H15* / 10H00-11H30
Minimes (11 - 12 ans)	113 €	MERCREDI / SAMEDI	16H15-17H45-19H15* / 10H00-11H30
Benjamins (9 - 10 ans)	76 €	MERCREDI / SAMEDI	16H15-17H45-19H15* / 10H00-11H30
Poussins (6 - 8 ans)	76 €	MERCREDI / SAMEDI	16H15-17H45-19H15* / 10H00-11H30
Loisirs	90 €	DIMANCHE	10H30-12H00

* Le mercredi : 2 créneaux de 1h30

Entraînements salle des Enfants du Plessis 10, bis rue des 3 frères Le Bouard



MARCHE

Randonnée sur différents sites selon le jour

Départ le : - Lundi à 13 h 45
- Jeudi à 13 h 30



Cotisation annuelle : 35 €

Les départs se font à la salle des Enfants du Plessis

ART FLORAL

Activité manuelle pour débutants et non débutants

les cours auront lieu le vendredi après midi - 1 fois par mois

chaque cours dure 2 h 30

chaque participant devra apporter son propre matériel

8 € par cours

Salle des Enfants du Plessis 10 bis rue des 3 frères le Bouard

