

## 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 à partir de 6 ans

Catégories	Cotisation annuelle	Jours entrainements	Horaires
Vétérans (>40 ans)	130 €	LUNDI	18H30-20H30
Seniors (18 à 39 ans)	130 €	LUNDI	18H30-20H30
Juniors (15 - 17 ans)	130 €	MERCREDI / VENDREDI	16H15-17H45-19H15* / 17H30-19H00
Cadets (13 - 14 ans)	115 €	MERCREDI / VENDREDI	16H15-17H45-19H15* / 17H30-19H00
Minimes (11 - 12 ans)	115 €	MERCREDI / VENDREDI	16H15-17H45-19H15* / 17H30-19H00
Benjamins (9 - 10 ans)	80 €	MERCREDI / VENDREDI	16H15-17H45-19H15* / 17H30-19H00
Poussins (6 - 8 ans)	80 €	MERCREDI / VENDREDI	16H15-17H45-19H15* / 17H30-19H00
Loisirs	95 €	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 : 38 €

Les départs se font à la salle des Enfants du Plessis

## ART FLORAL

Activité manuelle pour débutants ou non.

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



## LES ENFANTS DU PLESSIS ASSOCIATION LOISIRS ET COMPETITION

10, bis rue des 3 frères Le Bouard 56 600 LANESTER  
Tél. : 02.97.81.32.04 E.mail : [edplanester@free.fr](mailto:edplanester@free.fr)  
Site internet : [www.lesenfantsduplessis.com](http://www.lesenfantsduplessis.com)

## SAISON 2022 – 2023

**L'association est agréée pour les Bons CAF, les chèques Vacances, les coupons sports ANCV et le dispositif PASS SPORT**

## EVEIL PREMIERS PAS

Activité de Motricité Générale pour les enfants âgés de 6 mois à 18 mois

Cours le samedi de 9 h 00 à 9 h 30

Cotisation annuelle : 95 €

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



## EVEIL TOUT'PTITS

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

Cours (au choix) : - mercredi de 9 h 45 à 10 h 15  
- samedi de 9 h 45 à 10 h 15

Cotisation annuelle : 95 €

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



## LES PETITS PIEDS

Activité de Motricité Générale et Multi Activités pour les enfants âgés de 2 ans ½ à 3 ans ½

Cours (au choix) : - mercredi de 10 h 30 à 11 h 00  
- samedi de 10 h 30 à 11 h 00

Cotisation annuelle : 95 €

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



## PTIT'BOUT'GYM

Activité de Motricité Générale et Multi Activités pour les enfants de 4 à 5 ans

Cours (au choix) : - mercredi de 11 h 15 à 12 h 00  
- samedi de 11 h 15 à 12 h 00

Cotisation annuelle : 125 €

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 4 ans

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

Cotisation annuelle : 125 €

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	18 h 00 à 19 h 00	Salle Pierre de Coubertin
Mercredi	17 h 30 à 18 h 30	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 : 135 €

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

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 : 135 €

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 : 135 €

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

## GYMNASTIQUE FEMININE

Activité loisirs et compétitive (à partir de 6 ans)



Groupes	Agés	Jours	Horaires	Tarif
Poussines COMPETITION 1	Année 2015 & 2016	Mardi	17 h 30 à 19 h 00	165 €
		Samedi	13 h 00 à 15 h 00	
Poussines COMPETITIONS 2	Année 2013 & 2014	Jeudi	17 h 30 à 19 h 00	165 €
		Samedi	14 h 00 à 16 h 00	
Jeunesses COMPETITIONS 1	Année 2011 & 2012	Jeudi	19 h 00 à 20 h 30	165 €
		Samedi	16 h 30 à 18 h 00	
Jeunesses COMPETITIONS 2	Année 2009 & 2010	Mardi	19 h 00 à 20 h 30	165 €
		Vendredi	20 h 00 à 21 h 30	
Jeunesses LOISIRS	Année 2009 à 2012	Samedi	16 h 00 à 18 h 00	135 €
Aînées COMPETITIONS ET LOISIRS	Année 2008 & avant	Mardi	19 h 30 à 21 h 30	165 €
		Jeudi	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 MASCULINE

Activité en loisirs et compétitions à partir de 6 ans



Groupes	Agés	Jours	Horaires	Tarif
Poussins LOISIRS	de 5 à 8 ans	Samedi	16 h 15 à 17 h 45	135 €
Poussins COMPETITIONS	de 5 à 8 ans	Mardi	18 h 00 à 20 h 00	165 €
		Samedi	14 h 00 à 16 h 00	
Benjamins / minimes LOISIRS	de 9 à 14 ans	Samedi	16 h 15 à 17 h 45	135 €
Benjamins/minimes COMPETITIONS	de 9 à 14 ans	Mardi	18 h 00 à 20 h 00	165 €
		Samedi	14 h 00 à 16 h 00	
Cadets/Juniors/séniors COMPETITIONS	15 ans et plus	Mardi	18 h 00 à 20 h 00	165 €
		Samedi	14 h 00 à 16 h 00	

Salle spécialisée Pierre de Coubertin