



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

Site internet : www.lesenfantsduplessis.com

SAISON 2023 – 2024

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 : 110 €

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 : 110 €

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 : 110 €

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



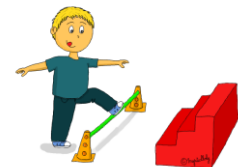
PTIT'BOU'T'GYM

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 : 130 €

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 : 140 €

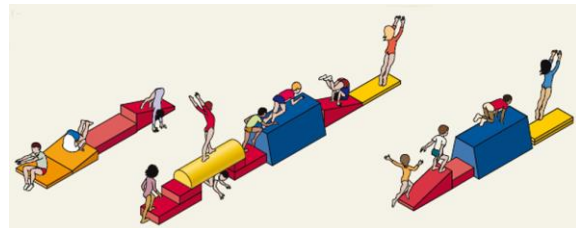
Salle Spécialisée Pierre de Coubertin



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 : 150 €

Salle des Enfants du Plessis 10 bis rue des 3 frères le Bouard et/ou 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 : 140 €

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 : 150 €

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

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Pratique de la gymnastique rythmique en Loisirs ou en compétition – A partir de 6 ans



Loisirs	mercredi	14h00 - 15h15	salle des EDP
Compétition	mercredi	15h30 - 17h30	salle des EDP
	jeudi	17h30 - 19h00	salle des EDP
	samedi 1 à 3	14h00 - 17h00	salle pierre de Coubertin
	samedi 4	ou 17h00 - 19h30	

Cotisation : 180 € en compétition et 140 € en loisir

GYMNASTIQUE FEMININE

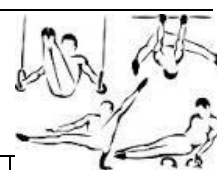


Activité loisirs et compétitive (à partir de 6 ans)

Groupes	Agés	Jours	Horaires	Tarif
Poussines COMPETITION 1	Année 2016 & 2017	Mardi	17 h 30 à 19 h 00	180 €
		Samedi	13 h 00 à 15 h 00	
Poussines COMPETITIONS 2	Année 2014 & 2015	Jeudi	17 h 30 à 19 h 00	180 €
		Samedi	14 h 00 à 16 h 00	
Jeunesses COMPETITIONS 1	Année 2013 & 2012	Jeudi	19 h 00 à 20 h 30	180 €
		Samedi	16 h 30 à 18 h 00	
Jeunesses COMPETITIONS 2	Année 2011 & 2010	Mardi	19 h 00 à 20 h 30	180 €
		Vendredi	20 h 00 à 21 h 30	
Jeunesses LOISIRS	Année 2010 à 2013	Samedi	16 h 00 à 18 h 00	140 €
Aînées COMPETITIONS ET LOISIRS	Année 2009 & avant	Mardi	19 h 30 à 21 h 30	180 €
		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	140 €
Poussins COMPETITIONS	de 5 à 8 ans	Mardi	18 h 00 à 20 h 00	180 €
		Samedi	14 h 00 à 16 h 00	
Benjamins / minimes LOISIRS	de 9 à 14 ans	Samedi	16 h 15 à 17 h 45	140 €
Benjamins/minimes COMPETITIONS	de 9 à 14 ans	Mardi	18 h 00 à 20 h 00	180 €
		Samedi	14 h 00 à 16 h 00	
Cadets/Juniors/séniors COMPETITIONS	15 ans et plus	Mardi	18 h 00 à 20 h 00	180 €
		Samedi	14 h 00 à 16 h 00	

Salle spécialisée Pierre de Coubertin

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)	132 €	LUNDI	18H30-20H30
Seniors (18 à 39 ans)	132 €	LUNDI	18H30-20H30
Juniors (15 - 17 ans)	132 €	MERCREDI / SAMEDI	18H00-19H30 / 10H00-11H30
Cadets (13 - 14 ans)	118 €	MERCREDI / SAMEDI	18H00-19H30 / 10H00-11H30
Minimes (11 - 12 ans)	118 €	MERCREDI / SAMEDI	18H00-19H30 / 10H00-11H30
Benjamins (9 - 10 ans)	83 €	MERCREDI / SAMEDI	18H00-19H30 / 10H00-11H30
Poussins (6 - 8 ans)	83 €	MERCREDI / SAMEDI	18H00-19H30 / 10H00-11H30
Loisirs	98 €	DIMANCHE	10H30-12H00

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

GYM DAMES



Activité gymnastique douce

Cours le mardi et vendredi de 10h30 à 11h30

Cotisation annuelle : 78 €

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