



LES ENFANTS DU PLESSIS

SAISON 2026 - 2027

PETITE ENFANCE

GYM LOISIRS INITIATION

GYMNASTIQUE LOISIRS ADULTES

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

MARCHE

GYM DAMES

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

GYMNASTIQUE MASCULINE

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

TENNIS DE TABLE

JUDO

ASSOCIATION LOISIRS ET COMPETITION

WWW.LESENFANTS DU PLESSIS.COM

LES GROUPES

PETITE ENFANCE



EVEIL TOUT'PTITS Cotisation annuelle : 150 €

Activité de Motricité Générale et Multi Activités pour les enfants âgés de 6 mois à 24 mois

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

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



LES PETITS PIEDS Cotisation annuelle : 150 €

Activité de Motricité Générale et Multi Activités pour les enfants âgés de 24 mois à 3 ans 1/2

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

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



P'TIT BOUT'GYM Cotisation annuelle : 150 €

Activité de Motricité Générale et Multi Activités pour les enfants âgés de 3 ans 1/2 à 5 ans

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

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

LES GROUPES

LOISIRS INITIATION



PRIM GYM (MIXTE) Cotisation annuelle : 150 €

Activité de Motricité Générale et éveil à la gymnastique pour les enfants de 3 à 5 ans

Cours : le samedi de 14 h 00 à 15 h 00



Salle spécialisée Pierre de Coubertin



INITIATION GYM (MIXTE) Cotisation annuelle : 160 €

Ecole de gym pour jeunes débutants enfants de 5 à 9 ans

1 cours lundi ou mercredi + 1 cours le samedi

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

LES GROUPES

LOISIRS ADULTES



GYMNASTIQUE LOISIRS ADULTES

Cotisation annuelle : 150 €

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

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

 Salle spécialisée Pierre de Coubertin



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cotisation annuelle : 170 €

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

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

LES GROUPES

LOISIRS ADULTES



GYM DAMES

Cotisation annuelle : 80 €

Activité gymnastique douce

Cours le mardi et / ou vendredi de 10 h 30 à 11 h 30

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



MARCHE

Cotisation annuelle : 40 €

Randonnée sur différents sites selon le jour

Départs le lundi à 13 h 30 et le jeudi à 13 h 30

 Départ de la salle des Enfants du Plessis
10 bis rue des 3 frères le Bouard



LES ACTIVITÉS

GYMNIQUES

GYMNASTIQUE MASCULINE

Pratique de la gymnastique masculine en loisirs ou en compétition à partir de 6 ans



Groupes Compétitions	Année de	Jours	Horaires	Cotisation
Jeunes Poussins	de 2018 à 2020	Mardi Samedi	de 18 h 00 à 19 h 30 de 14 h 00 à 16 h 00	205€
Poussins	de 2016 à 2017	Mardi Samedi	de 18 h 00 à 19 h 30 de 14 h 00 à 16 h 00	205€
Benjamins Minimes	de 2012 à 2015	Mardi Samedi	de 18 h 00 à 19 h 30 de 14 h 00 à 16 h 00	205€
Cadets Juniors Séniors	2011 et avant	Mardi Samedi	de 18 h 00 à 20 h 00 de 14 h 00 à 16 h 00	205€

Groupes Loisirs	Année de naissance	Jours	Horaires	Cotisation
Jeunes Poussins Poussins	de 2016 à 2020	Samedi	de 14 h 00 à 15 h 30	170€
Benjamins Minimes	de 2012 à 2015	Samedi	de 14 h 00 à 15 h 30	170€



Salle spécialisée Pierre de Coubertin

LES ACTIVITÉS

GYMNIQUES



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Pratique de la gymnastique rythmique en loisirs
ou en compétition à partir de 6 ans

Groupe	Année de naissance	Jours	Horaires	Cotisation
Poussines Compétition	de 2017 à 2020	Mardi Vendredi	de 18 h 30 à 20 h 30 de 20 h 00 à 21 h 30	205€
Jeunes Compétition	de 2012 à 2016	Jeudi Vendredi	de 18 h 30 à 20 h 30 de 20 h 00 à 21 h 30	205€
Aînées Compétition	2011 et avant	Jeudi Vendredi	de 18 h 30 à 20 h 30 de 20 h 00 à 21 h 30	205€
Loisirs		Jeudi	de 17 h 00 à 18 h 00	155€



Salle spécialisée Pierre de Coubertin

LES ACTIVITÉS GYMNIQUES



GYMNASTIQUE FÉMININE

Pratique de la gymnastique artistique féminine en loisirs ou en compétition à partir de 6 ans

Les poussines et jeunesses compétitions seront réparties par groupes de niveau

Groupes	Année de naissance	Jours	Horaires	Cotisation
Poussines Compétition 1	de 2017 à 2020	Mardi Samedi	de 17 h 30 à 19 h 00 de 13 h 30 à 15 h 30	205€
Poussines Compétition 2		Mardi Samedi	de 17 h 30 à 19 h 00 de 13 h 30 à 15 h 30	205€
Poussines Compétition 3 A		Mardi Samedi	de 17 h 30 à 19 h 00 de 13 h 30 à 15 h 30	205€
Poussines Compétition 3 B		Jeudi Samedi	de 17 h 30 à 19 h 00 de 15 h 30 à 17 h 30	205€
Jeunesses Compétition 1	de 2013 à 2016	Jeudi Samedi	de 19 h 00 à 20 h 30 de 16 h 30 à 18 h 00	205€
Jeunesses Compétition 2		Mardi Vendredi	de 19 h 00 à 20 h 30 de 20 h 00 à 21 h 30	205€
Jeunesses Loisirs	de 2013 à 2016	Samedi	de 16 h 00 à 18 h 00	170€
Aînées Compétition et Loisirs	2012 et avant	Mardi Jeudi Vendredi Samedi	de 19 h 30 à 21 h 30 de 19 h 00 à 21 h 00 de 20 h 00 à 22 h 00 de 16 h 30 à 18 h 30	205€

 Salle spécialisée Pierre de Coubertin

TENNIS

DE TABLE

ACTIVITÉ LOISIRS ET COMPÉTITION

Ecole de tennis de table à partir de 6 ans



Groupes	Age	Jours	Horaires	Tarifs
Vétérans	+ 40 ans	Lundi	de 18 h 30 à 20 h 30	146 €
Seniors	18 - 39 ans	Lundi	de 18 h 30 à 20 h 30	146 €
Juniors	15 - 18 ans	Lundi	de 17 h 00 à 18 h 30	146 €
		Mercredi	Débutants : de 17 h 00 à 18 h 30 Confirmés : de 18 h 30 à 20 h 00	
Cadets	13 - 14 ans	Lundi	de 17 h 00 à 18 h 30	130 €
		Mercredi	Débutants : de 17 h 00 à 18 h 30 Confirmés : de 18 h 30 à 20 h 00	
Minimes	11 - 12 ans	Lundi	de 17 h 00 à 18 h 30	130€
		Mercredi	Débutants : de 17 h 00 à 18 h 30 Confirmés : de 18 h 30 à 20 h 00	
Benjamins	9 - 10 ans	Lundi	de 17 h 00 à 18 h 30	93 €
		Mercredi	Débutants : de 17 h 00 à 18 h 30 Confirmés : de 18 h 30 à 20 h 00	
Poussins	6 - 8 ans	Lundi	de 17 h 00 à 18 h 30	93€
		Mercredi	Débutants : de 17 h 00 à 18 h 30 Confirmés : de 18 h 30 à 20 h 00	
Loisirs		Dimanche	de 10 h 30 à 12 h 00	105€

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



JUDO



Cotisation annuelle : 50 € + forfait en fonction du nombre de séances

Ecole de judo à partir de 5 ans

Cours :

- lundi de 17 h 45 à 18 h 45
- mercredi de 15 h 30 à 16 h 30

 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 56600 LANESTER

Tél. : 07.44.93.06.28 – 02.97.81.32.04

E-mail : contact@lesenfantsduplessis.com

Site internet : www.lesenfantsduplessis.com