COURS		ENCADRANTS	HORAIRES			LOCALISATION	
Discipline	Effectifs maxi. par cours	Encadrant(s)	Jour	Début	Fin	Lieu	Commune
Renfo. Musculaire	18	*Rebecca*	1 Lundi	09h00	10h00	Salle polyvalente	Plonéour-Lanvern
Gym Douce "Les Ateliers"	18	*Rebecca*	1 Lundi	10h05	11h05	Salle polyvalente	Plonéour-Lanvern
Gym Douce "Renfo. et Equilibre	18	*Rebecca*	1 Lundi	11h10	12h10	Salle polyvalente	Plonéour-Lanvern
Pilates "Rose Pilates"	8	*Marie*	1 Lundi	14h00	15h00	MD - Croas Caer	Plonéour-Lanvern
Pilates "Rose Pilates"	8	*Marie*	1 Lundi	15h15	16h15	MD - Croas Caer	Plonéour-Lanvern
C.A.F	25	*Yann*	1 Lundi	19h30	20h30	Salle multisports	Plonéour-Lanvern
Yoga	18	*Valérie*	1 Lundi	20h00	21h30	Dojo	Plonéour-Lanvern
Cardio-Training	25	*Sébastien*	1 Lundi	20h45	21h45	Salle multisports	Plonéour-Lanvern
Yoga	18	*Valérie*	2 Mardi	09h00	10h30	Dojo	Plonéour-Lanvern
Stretching	20	*Marie*	2 Mardi	09h30	10h30	Salle multisports	Plonéour-Lanvern
Stretching	20	*Marie*	2 Mardi	10h30	11h30	Salle multisports	Plonéour-Lanvern
Yoga	18	*Valérie*	2 Mardi	10h30	12h00	Dojo	Plonéour-Lanvern
Pilates	15	*Marie*	2 Mardi	12h10	13h10	Salle polyvalente	Plomeur
Bien-être	12	*Chrystelle*	2 Mardi	10h00	11h30	MD - Croas Caer	Plonéour-Lanvern
Sophrologie	8	*Chrystelle*	2 Mardi	16h00	17h00	MD - Croas Caer	Plonéour-Lanvern
Sophrologie	12	*Chrystelle*	2 Mardi	17h15	18h15	MD - Croas Caer	Plonéour-Lanvern
Sophrologie	12	*Chrystelle*	2 Mardi	18h30	19h30	SSBE - Croas Caer	Plonéour-Lanvern
Yoga	12	*Valérie*	2 Mardi	18h30	20h00	MD - Croas Caer	Plonéour-Lanvern
Loisirs-Sportifs	20	*Yann*	2 Mardi	19h00	20h30	Halle Raphalen	Plonéour-Lanvern
Yoga	10	*Valérie*	2 Mardi	20h00	21h30	MD - Croas Caer	Plonéour-Lanvern
Yoga	18	*Valérie*	3 Mercredi	09h00	10h30	Dojo	Plonéour-Lanvern
Yoga	18	*Valérie*	3 Mercredi	10h45	12h15	Dojo	Plonéour-Lanvern

COURS		ENCADRANTS	HORAIRES			LOCALISATION	
Discipline	Effectifs maxi. par cours	Encadrant(s)	Jour	Début	Fin	Lieu	Commune
Yoga	10	*Valérie*	3 Mercredi	18h00	19h30	MD - Croas Caer	Plonéour-Lanvern
Abdos-Express	15	*Sébastien*	3 Mercredi	19h00	19h30	Salle multisports	Plonéour-Lanvern
Pilates débutant	18	*Marie*	3 Mercredi	19h00	20h00	Dojo	Plonéour-Lanvern
Cardio-Training	25	*Sébastien*	3 Mercredi	19h30	20h30	Salle multisports	Plonéour-Lanvern
Pilates	18	*Marie*	3 Mercredi	20h00	21h00	Dojo	Plonéour-Lanvern
Cardio-Training	25	*Sébastien*	3 Mercredi	20h30	21h30	Salle multisports	Plonéour-Lanvern
Renfo. Dos / Posture	20	*Sébastien*	4 Jeudi	09h00	10h00	?	Plonéour-Lanvern
Pilates	18	*Marie*	4 Jeudi	09h00	10h00	Dojo	Plonéour-Lanvern
Renfo. Dos / Posture	20	*Sébastien*	4 Jeudi	10h00	11h00	?	Plonéour-Lanvern
Stretching	18	*Marie*	4 Jeudi	10h00	11h00	Dojo	Plonéour-Lanvern
Renfo. Musculaire	20	*Sébastien*	4 Jeudi	11h00	12h00	?	Plonéour-Lanvern
Stretching	18	*Marie*	4 Jeudi	11h00	12h00	Dojo	Plonéour-Lanvern
Stretching	8	*Marie*	4 Jeudi	16h00	17h00	MD - Croas Caer	Plonéour-Lanvern
Pilates	18	*Marie*	4 Jeudi	17h30	18h30	Dojo	Plonéour-Lanvern
Stretching	18	*Marie*	4 Jeudi	18h30	19h30	Dojo	Plonéour-Lanvern
Body training	15	*Alexandra*	4 Jeudi	18h30	19h30	Salle polyvalente	Plomeur
Pilates "Intensif"	18	*Marie*	4 Jeudi	19h30	20h30	Dojo	Plonéour-Lanvern
Renfo. Dos / Posture	20	*Sébastien*	4 Jeudi	19h30	20h30	Salle multisports	Plonéour-Lanvern
Cardio-Training	25	*Sébastien*	4 Jeudi	20h30	21h30	Salle multisports	Plonéour-Lanvern
Gym Hommes	20	*Sébastien*	5 Vendredi	09h30	10h30	Salle polyvalente	Plonéour-Lanvern
Pilates	16	*Marie*	5 Vendredi	09h30	10h30	Salle polyvalente	Plomeur
Yoga	18	*Valérie*	5 Vendredi	09h30	11h00	Dojo	Plonéour-Lanvern
Etirements-Dos	18	*Sébastien*	5 Vendredi	10h45	11h45	Salle polyvalente	Plonéour-Lanvern
Stretching	16	*Marie*	5 Vendredi	10h45	11h45	Salle polyvalente	Plomeur
Pilates	16	*Marie*	5 Vendredi	14h00	15h00	Salle polyvalente	Plomeur
Pilates	18	*Marie*	5 Vendredi	17h00	18h00	Dojo	Plonéour-Lanvern