

QUINZAINES DU SPORT SANTÉ & BIEN ÊTRE

25/10 > 9/11

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

Service Jeunesse, Vie Scolaire et Sport

02 96 49 02 62

sports@perros-guirec.com

Gym Respir'

Association Perrosienne - séances encadrées par Sabrina Guillerme

📍 Maison des Loisirs de la Rade ou Espace Rouzic

Tennis Club Municipal Perrosien

Association Perrosienne - séances encadrées par Florian Trinquart

📍 Complexe Sportif de Kerabram

7 Îles Tennis de Table

Association Perrosienne - séances encadrées par Gilles Tassel

📍 Complexe Sportif Yves Le Jannou

Remi'Z En Forme

Avec Rémi Thos, coach sportif

📍 13 rue Bertrand Duguesclin, Perros-Guirec

Centre Nautique

Séances encadrées par Lucine Dupuis

📍 Plage de Trestraou

Maison Sport Santé d'Armor

📍 Lieux multiples, contacter 02 96 49 02 62

Siel Bleu

Association - séances encadrées par Alexandra Gérard

📍 Jardins d'Arcadie, Perros Guirec

Lucine Coaching

Avec Lucine Dupuis, coach sportif

📍 Zone Artisanal de Keringant, rue Pierre Simon La Place, Perros-Guirec



QUINZAINES DU SPORT SANTÉ & BIEN ÊTRE

25/10 > 9/11



ACTIVITÉS GRATUITES*

PORTES OUVERTES, INITIATIONS, EXPOSITIONS PHOTOS...

Venez à la rencontre des associations et des professionnels perrosiens proposant du sport santé.

* sur inscription. Nombre de places limité

+ D'INEOS

Service Jeunesse, vie scolaire
et sport

02 96 49 02 62

sports@perros-guirec.com

LUNDI 27 OCTOBRE

Exposition photos
Octobre Rose
La Rotonde

10h > 11h
Stretching
Remi'Z En Forme

10h > 11h
Activité physique adaptée
Siel Bleu

14h > 14h45
Cancer
Lucine Dupuis

MARDI 28 OCTOBRE

10h > 11h
Renforcement musculaire
Remi'Z En Forme

15h15 > 16h
Vieillessement (perte d'autonomie, de force, d'équilibre, de coordination)
Lucine Dupuis

MERCREDI 29 OCTOBRE

11h > 12h
Renforcement musculaire
Maison Sport Santé d'Armor

12h30 > 13h30
Découverte activité physique adaptée pour les professionnels
Maison Sport Santé d'Armor

15h > 16h
Atelier pleine forme
Remi'Z En Forme

JEUDI 30 OCTOBRE

9h15 > 10h
Surpoids et obésité
Lucine Dupuis

9h30 > 11h30
Découverte du ping-forme
7 Îles Tennis de Table

15h > 15h45
Troubles musculo-squelettiques (tendinites, tendinopathies, arthrose, douleurs chroniques)
Lucine Dupuis

VENDREDI 31 OCTOBRE

10h > 11h
Gym Santé
Remi'Z En Forme

11h15 > 12h
Gym Douce
Siel Bleu

14h > 16h
Longe-côte Santé
Centre Nautique de Perros-Guirec

15h > 16h
Gym Santé
Gym Respir'

LUNDI 3 NOVEMBRE

10h > 11h
Stretching
Remi'Z En Forme

10h > 11h
Activité physique adaptée
Siel Bleu

10h > 12h
Tennis Santé
TCMP

14h > 14h45
Vieillessement (perte d'autonomie, de force, d'équilibre, de coordination)
Lucine Dupuis

MARDI 4 NOVEMBRE

10h > 11h
Renforcement musculaire
Remi'Z En Forme

14h > 15h
Atelier équilibre - prévention des chutes
Gym Respir'

15h15 > 16h
Surpoids et obésité
Lucine Dupuis

MERCREDI 5 NOVEMBRE

10h30 > 11h30
Marche Nordique Santé
Maison Sport Santé d'Armor

12h > 13h
Découverte activité physique adaptée pour les professionnels
Maison Sport Santé d'Armor

15h > 16h
Atelier pleine forme
Remi'Z En Forme

JEUDI 6 NOVEMBRE

9h15 > 10h
Maladie cardio-respiratoires
Lucine Dupuis

9h30 > 11h30
Découverte du ping-forme
7 Îles Tennis de Table

15h > 15h45
Troubles musculo-squelettiques (tendinites, tendinopathies, arthrose, douleurs chroniques)
Lucine Dupuis

VENDREDI 7 NOVEMBRE

1^{er} jour de l'exposition photos
Le Sport c'est la santé
La Rotonde

10h > 11h
Gym Santé
Remi'Z En Forme

10h > 12h
Ateliers & jeux de raquettes
TCMP

11h15 > 12h
Gym Douce
Siel Bleu

14h > 16h
Longe-côte Santé
Centre Nautique de Perros-Guirec

15h > 16h
Gym Santé
Gym Respir'