

PROGRAMME CAP ARMOR - TREBEURDEN - DU 10 AU 14 AOUT



	Heure	activités	descriptif	tarifs	age minimum	lieux	
LUNDI 10 AOUT	10H00-11H00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Travailler l'ensemble du corps avec en douceur	3 €	15 ans	2	
	10H00-11H00	HANDBALL	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
	11H00-12H00	BASKET	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
	11H00-12H00	TENNIS DE TABLE	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	3	
	15h00-16h00	TIR A LA CARABINE	Initiation	3 €	6 ans	2	
	15h00-16h00	TENNIS	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	5	
	16h00-17h00	CIRQUE	initiation aux activités liées au cirque découvrir s'initier développer son imaginaire et sa curiosité	3 €	6 ans	2	
	16h00-17h00	BADMINTON	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
	17h00-18h00	STEP ADULTES	Travailler l'ensemble du corps avec des gestes simples	3 €	14/15 ans	2	
	17h00-18h00	FOOT EN SALLE	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
	18H00-19H00	ZUMBA	Venez vous défouler sur les rythmes endiablés de la zumba	3 €	14 ans	2	
	21h00-22h30	DANSES BRETONNES	Venez découvrir les danses traditionnelles de notre région - Pour petits et grands	adultes : 2 € - de 12 ans : 1 €	—	2	
	MARDI 11 AOUT	08h00-09h00	MARCHE AQUATIQUE	Venez profiter des bienfaits de l'eau de mer ! Bains vivifiants assurés (hors abonnement)	5 €	adultes	6
		10H00-11H00	HANDBALL	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1
10H00-11H00		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Travailler l'ensemble du corps	3 €	15 ans	3	
10h00-12h00		POTERIE	Avec Xenia venez découvrir l'art de la poterie (hors abonnement)	15 €	6 ans	13	
10h00-12h00		PROMENADE EN PADDLE	Initiation - debut sur une planche se propulse à l'aide d'une rame	10 €	12 ans	6	
11H00-12H00		BASKET	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
11H00-12H00		TENNIS DE TABLE	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	3	
10h30-12h00		YOGA	Exercices, respiration, postures vous permettrons de vous relaxer afin de passer une agréable journée (hors abonnement)	10 €	adultes	2	
15h00-16h00		TIR A LA CARABINE	Initiation	3 €	6 ans	2	
15h00-16h00		TENNIS	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	5	
10H00-11H00		LES 3 générations de granites de la côte de granite rose autour de Toéno	Formation des différents granites il y a 300 millions d'années et chronologie relative (magmas, filons, enclaves)	gratuit	6 ans	16	
16H00-17H00		ZUMBA (ENFANT)	Venez vous défouler sur les rythmes endiablés de la zumba	3 €	6 ans	2	
16h00-17h00		BADMINTON	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
17h00-18h00		FOOT EN SALLE	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
18H00-19H00		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Travailler l'ensemble du corps avec en douceur	3 €	15 ans	2	
MERCREDI 12 AOUT		10h00-12h00	PAINTBALL	2 équipes - les joueurs sont équipés de masques et de lanceurs (hors abonnement)	15 €	12 ans	11
		10H00-11H00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Travailler l'ensemble du corps avec en douceur	3 €	15 ans	2
		10H00-12H00	PROMENADE EN KAYAK	Initiation - promenade en mer (hors abonnement)	10 €	12 ans	6
	10h00-12h00	POTERIE	Avec Xenia venez découvrir l'art de la poterie (hors abonnement)	15 €	6 ans	13	
	10h00-12h00	LAISSE DE MER	Qu'est ce que c'est ? A quoi sert-elle ?	gratuit	6 ans	14	
	11H00-12H00	TANGO		3 €	6 ans	2	
	11H00-12H00	FOOT EN SALLE	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
	11h00-12h00	SOPHROLOGIE	Atelier découverte de la sophrologie, techniques de relaxation afin de se centrer sur l'instant et de relâcher les tensions (hors abonnement)	10 €	adultes	2	
	15h00-16h00	TENNIS	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	5	
	15H00-16H00	BASKET	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
	16H00-17H00	TENNIS DE TABLE	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	3	
	16h00-17h00	HANDBALL	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
	17h00-18h00	BADMINTON	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
	17h00-18h00	STEP ADULTES	Travailler l'ensemble du corps avec des gestes simples mais énergiques	3 €	14/15 ans	2	
	18H00-19H00	ZUMBA	Venez vous défouler sur les rythmes endiablés de la zumba	3 €	14 ans	2	
	19H00-20H00	TANGO		3 €		2	
	21H00	CONCERT "LES MERCREDIS DU PORT"	Fest noz 1ère partie : Bagadig Perros 2ème part: IOI			tout public	8
	09h30-12h00	ACCROBRANCHES	Dans un cadre calme et verdoyant, découvrir des sensations fortes en toute sécurité - parcs grande forêt - taille minimum 1,40 m (hors abonnement)	16 € adulte 16 € adultes - de 18 ans 13 €	12 ans	11	
	10h00-12h00	GEOSOLMAR	Venez découvrir la rose des vents, lire l'heure avec le soleil	gratuit	6 ans	7	
	10h00-12h00	POTERIE	Avec Xenia venez découvrir l'art de la poterie (hors abonnement)	15 €	6 ans	13	
10H00-11H00	FOOT EN SALLE	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1		
11H00-12H00	HANDBALL	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1		
10H00-12H00	REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	séance individuelle	24 €		2		
11H00-12H00	JEUX EN RESEAU	jeux sur ordinateur	3 €	6 ans	9		
14h00	Baptême de plongée	Découverte des fonds marins (hors abonnement)	35 €	10 ans	10		
14h30-16h30	PROMENADE VOILIER COLLECTIF	Initiation - promenade en mer (hors abonnement)	12,50 €	12 ans	6		
15h00-16h00	TIR A LA CARABINE	Initiation	3 €	6 ans	2		
15h00-16h00	TENNIS	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	5		
16h00-17h00	HANDBALL	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1		
17h00-18h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Travailler l'ensemble du corps avec en douceur	3 €	15 ans	2		
17h00-18h00	BADMINTON	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1		
18H00-19H00	ZUMBA	Venez vous défouler sur les rythmes endiablés de la zumba	3 €	14 ans	2		
20h00	TOURNOI DE BADMINTON	Venez vous affronter en simple ou en double - lots à gagner (hors abonnement)	2,50 €	6 ans	1		
JEUDI 13 AOUT	10H00-11H00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Travailler l'ensemble du corps avec en douceur	3 €	15 ans	2	
	10H00-11H00	BADMINTON	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
	10h00-12h00	POTERIE	Avec Xenia venez découvrir l'art de la poterie (hors abonnement)	15 €	6 ans	13	
	11h00-12h00	QI GONG	gymnastique traditionnelle chinoise - Associe des mouvements lents et des exercices de respiration et de concentration (hors abonnement)	9 €	adultes	2	
	11H00-12H00	TENNIS DE TABLE	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	3	
	11H00-12H00	HANDBALL	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
	15h00-16h00	TIR A LA CARABINE	Initiation	3 €	6 ans	2	
	15h00-16h00	TENNIS	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	5	
	16h00-17h00	BASKET	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
	17h00-19h30	gyropode	Venez parcourir le bord de mer avec ce drôle d'engin ! Initiation 20 minutes ou promenade 1 heure (hors abonnement)	10 € à 25 €	12 ans	12	
	17h00-19h00	PROMENADE EN CATAMARAN	promenade en mer (hors abonnement)	12,50 €	12 ans	6	
	17h00-18h00	FOOT EN SALLE	jeux, matchs ...	3 €	6 ans	1	
	17h00-18h00	ZUMBA	Venez vous défouler sur les rythmes endiablés de la zumba	3 €	14 ans	2	
	VENDREDI 14 AOUT	20h00	TOURNOI DE FOOT EN SALLE	Venez vous affronter d'autre équipe - lots à gagner (hors abonnement)	2,50 €	6 ans	1

OU S'INSCRIRE ?

Au guichet cap armor
à l'office de tourisme
Place de Creë'Héry

lundi mardi mercredi vendredi
09h30-12h30 16h30-18h30
samedi 09h30-12h30

02.96.23.69.42

TARIFS

la séance : 3 €
tournoi : 2.50 €

abonnement 1 semaine :
1 pers 17.50 €
2 pers 29 €
3 pers 39.40 €

abonnement 2 semaines :
1 pers 29 €
2 pers 49.80 €
3 pers 70 €

INFOS LIEUX

- 1 salle omnisports
- 2 salles d'activités
- 3 salle Quiniou
- 4 salle Kérariou
- 5 salle de tennis
- 6 école de voile
- 7 plage de Tresmeur
- 8 jardin de Ker Nelly
- 9 cybercommune
- 10 port de Trébeurden
- 11 Pleumeur-Bodou
- 12 marché du terroir jardin de Ker Nelly
- 13 Chemin de Poul ar Belleg
- 14 Plage de Goas Treiz
- 15 école maternelle de Trébeurden
- 16 grand parking de Goas Treiz

Les enfants de moins
de 10 ans doivent être
obligatoirement accompagnés d'un
adulte

Pour le paddle, le kayak, le
catamaran, le voilier collectif e la
marche aquatique : se rendre 15 min
avant le départ à l'école de voile

* en cas de pluie rempli dans la salle d'activités