

ACTIVITES 2019 - 2020

| ACTIVITES | NATURE | JOURS et HEURES | TARIF ANNUEL | CONTACT |
|---------------------------------|--|---|--|---|
| BADMINTON | LOISIR ET COMPETITION Cours à partir de 5 ans Pour le dossier d'inscription certificat médical fédéral obligatoire RENTREE 2019 : le 2 septembre pour les adultes et le 3 septembre pour l'école jeunes | LOISIR: Lundi: de 18h00 à 19h30 et de 19h30 à 21h00 Mercredi : de 19h à 20h30 et de 20h30 à 22h COMPETITION : Jeunes : mardi de 18h30 à 20h (5 à 15 ans groupe compét) Adultes: mardi de 20h à 22h jeudi de 19h30 à 21h30 | 1 séance d'essai pour les nouveaux! LOISIR: 95€ COMPETITION : jeunes et adultes: 130€ (licence FFBAD incluse) Inscriptions pendant les créneaux à partir du 2 Septembre | Xavier Emanuelli 06 58 44 57 98 xavier092@gmail.com |
| COURSE A PIED | LOISIR et COMPETITION Différents groupes de niveaux, du coureur débutant au plus confirmé Entrainements collectifs d'1h/1h30 toute l'année | RDV parking de droite à l'entrée du stade de Kercado: Mardi 18h30 Jeudi 18h30 et certains dimanche | 50 € | Séverine LE CORVIC 06 84 54 37 71 sev_slc@hotmail.com aspttbureauap@gmail.com |
| CROSS TRAINING | Cross training Mouvements fonctionnels et polyarticulaires, sollicitation totale du corps et de ses fonctions | Lundi et mercredi : 18h30 et 19h30 Mardi : 19h30 Jeudi : 19h | Pass 5 séances : 45€ Pass 10 séances : 80€ Pass 20 séances : 140€ + adhésion de 25€ à l'ASPTT (payable 1 fois/an) | Tanguy Le Brech 07 85 47 56 07 outdoortraining56@gmail.com www.outdoor-training.fr |
| DANSE de SOCIETE et ROCK | Initiation, perfectionnement danses de société: valse, paso, tango, chacha, samba, rumba et rock'n roll. RENTREE 2019 : le 11 Septembre | Le mercredi: 18h30/19h30 : danse de salon niveau 3 19h30/20h30 : rock niveau 3 20h30/21h30 : rock niveau 1 21h30/ 22h30 : Lindy niveau 2 | Se renseigner auprès de Mr Delorme | P. DELORME (prof.) 02 99 71 23 27 |
| DOG DANCING | Discipline appelée aussi obérythmée Chorégraphie entre un maître et son chien | Mardi : 20h/22h et mercredi 19h30/22h Samedi matin | 40€ l'année + coût de l'adhésion au club canin Vannetais | Christine Perrin christineperrin@orange.fr |
| EVEIL CORPOREL | Pour les enfants de 3 à 6 ans (enfants ayant 3 ans en 2019) RENTREE 2019 : le 11 Septembre | Le mercredi de 10h45 à 11h45 le samedi de 10h30 à 11h30 | 135€ l'année (payable en 3 x 45€) 243€ pour 2 enfants du même foyer (3 x 81€) | Secrétariat : 02.97.54.08.09 vannes@asptt.com |
| FOOTBALL FEMININ | initiation, loisir, compétition Rentrée 2019 : à partir du 5 Août selon les catégories | U6-U9 : le mercredi de 16h à 17h30 U11-U13 : lundi 18h/19h30 et mercredi 16h/17h30 U14-U15 : lundi 18h/19h30 et mercredi 17h30/19h U18 : lundi 18h45/20h15 et mercredi 17h30/19h Séniors : mercredi et vendredi de 19h à 20h30 | 100 € | N.JARLEGAND 06 79 55 97 97 nolwenn.jarlegand@sfr.fr |
| GOLF | Compétition corpo et loisir individuel Pratique au Golf Blue Green de Baden. | Selon horaires du golf Blue green de Baden | 44€ + coût de la licence FFG 73€ pour un couple + coût de la licence FFG | Loïck L'Haridon 06 61 86 79 30 |
| GYM | Rentrée 2019 : à partir du 9 Septembre Possibilité de faire une séance découverte offerte | Lundi de 10h30 à 11h30: gym d'entretien Mercredi de 9h30 à 10h30 mobilité et équilibre Jeudi de 12h30 à 13h15 : Hit Training Jeudi de 19h15 à 20h15: abdos fessiers Vendredi de 13h30 à 14h30 : Animal Fit | 1 cours/ semaine : 93€ 2 cours par semaine : 125€ 3 cours/ semaine : 159€ (valable aussi avec le stretching) | Secrétariat : 02,97,54,08,09 vannes@asptt.com |
| MUSCULATION | Renforcement musculaire, développement, prise de volume, entretien, cardio. Pratique individuelle libre toute l'année ou encadrée selon créneaux | De 8h30 à 21h30 du lundi au samedi, De 9h à 12h le dimanche | 177€ L'année 281€ pour 2 personnes même foyer possibilité de s'inscrire sur une plus courte période | Secrétariat 02 97 54 08 09 vannes@asptt.com |

Certificat médical obligatoire lors de votre inscription

| | | | | |
|---------------------------|--|---|---|--|
| PALET | LOISIR Pratique toute l'année en salle et / ou extérieur | Mercredi à 14h Jeudi à 18h | 39€ l'année | Philippe LECHENET 06 08 80 89 91 philippe.lechenet@orange.fr |
| PETANQUE | COMPETITION et LOISIR Pratique toute l'année 67 jeux extérieurs et 16 jeux couverts | Le lundi à partir de 14h concours en 4 parties à la mêlée ouvert à tous Entraînement pour tous le mercredi et le vendredi à 14h Ecole de pétanque enfants le mercredi de 14h30 à 16h30 Divers concours tout au long de l'année | 40€ en loisir 60€ en compétition | Stéphane CADET 06 70 78 53 19 stephane.cadet18@sfr.fr |
| PILATES | Renforcement musculaire en profondeur et en longueur, travail de l'équilibre et assouplissements RENTREE 2019 : le 17 Septembre <i>Places limitées</i> | Le mardi de 10h à 11h | 180€ l'année + 15€ d'adhésion à l'ASPTT | sportsetcoaching@yahoo.fr |
| RANDONNEE PEDESTRE | Loisir et licenciés FFRP RENTREE 2019 : dimanche 8 septembre et jeudi 19 Septembre | Le dimanche tous les 15 jours : départ à 9h Le jeudi après-midi : départ 13h45 | 43€ + coût de la licence FFRP pour ceux souhaitant y adhérer | Gildas GALLET 02 97 47 50 32 gildas.gallet@laposte.net |
| MARCHE NORDIQUE | RENTREE 2019 : dimanche 15 septembre | Le dimanche matin tous les 15 jours : départ 9h30 | | |
| STAND UP PADDLE | Pratique libre ou encadrée toute l'année selon météo | Activité proposée en fonction de la marée et de la météo Nombre de place limité | 25€ d'adhésion Premium pour la saison en cours + 10€ par sortie | Secrétariat ASPTT 02.97.54.08.09 vannes@asptt.com |
| STRETCHING | Préparation articulaire et musculaire, étirement des chaînes musculaires, retour au calme. RENTREE 2019 : 12 Septembre | Le jeudi de 11h20 à 12h20 | 93 € | Secrétariat: 02 97 54 08 09 |
| TENNIS | COMPETITION et LOISIR 1 court couvert - 1 court extérieur Equipes ligue, corpo, masculines et féminines | Courts accessibles tous les jours de 9h à 22h selon disponibilités - réservations des créneaux en ligne Cours collectifs le mardi à 18h30 pour les adultes et le mercredi pour les enfants | Tarifs (licence FFT incluse): Adultes : 129€ moins de 25 ans : 95€ + forfait cours adultes ou jeunes : 125€ | yéhan SALAHUN 06 82 78 81 17 tennis.vannes@asptt.com |
| TENNIS DE TABLE | COMPETITION et LOISIR Rentrée 2019 : mi-septembre | Lundi et mercredi entraînements libre pour départementaux Jeudi entraînement libre pour régionaux (17h-20h30) Compétitions le mardi, vendredi, samedi ou dimanche selon catégories loisirs 10h/16h : lundi et mardi | adultes en compétition: 140 € adultes en loisir: 65 € jeunes et étudiants : 110 € | Olivier BRIENS 06 88 78 21 82 |
| VTT | Reprise : Mercredi 18/09 enfants de 7 à 10 ans Samedi 14/09 enfants à partir de 10 ans Pour les adultes sorties tous les dimanches même l'été | 7-10 ans le mercredi de 14h à 16h30 église N-D de Lourdes Ados dès 10 ans le samedi de 14h à 17h église ST Guen Adultes : le dimanche matin de 9h à 12h30 église ST Guen | 50 € + coût de la licence FFC pour les compétiteurs Maillots : 50€ | Alain NICOLAS 06 31 11 22 00 alain.nicolas4@orange.fr |
| YOGA | Cours collectifs Souplesse, étirements, respiration, relaxation RENTREE 2019 : 10 septembre | Le mardi de 12h20 à 13h20 ou de 18h à 19h Le jeudi de 10h à 11h | 1 cours/semaine: 175 € 2 cours/semaine: 255 € 2 pers. même foyer 1 cours/semaine: 271 € | Youna EVENO 02 97 24 17 42 yoga.vannes@asptt.com T.DELAVOUX 02 97 40 46 00 |
| ZUMBA FITNESS | Cours original de Fitness inspiré des danses latines RENTREE 2019 : le 16 Septembre <i>Places limitées</i> | Lundi : 9h30/10h30 Jeudi : 20h30/21h30 | 98€ l'année pour 1 cours/ semaine + 15€ d'adhésion à l'ASPTT | Alexia GIROD 06 86 38 99 35 sportsetcoaching@yahoo.fr |