

ACTIVITES	NATURE	JOURS et HEURES	TARIF ANNUEL	CONTACT
<b>ATHLETISME</b>	Entraînements au stade de Kercado (piste) encadrés par un bénévole diplômé fédéral Participation aux compétitions de la FFA A partir de la catégorie Benjamin (U14)	Lundi et vendredi 17h/19h45  (créneaux selon catégories)	<b>120€</b> l'année licence FFA incluse	Serge Rigot 06 86 26 25 88  Erwan Coleno : 06 02 72 52 54 athletisme.vannes@asptt.com
<b>BADMINTON</b>	<b>LOISIR</b> Terrains en libre accès sans encadrement Adultes	Mardi : 18h/ 22h Jeudi : 18h/20h	<b>55€</b> l'année	Secrétariat : 02 97 54 08 09 vannes@asptt.com
<b>COURSE A PIED &amp; MARCHE RAPIDE</b>	LOISIR et COMPETITION . Groupes d'entraînement variés (du running loisir à des allures variées, séances de fractionné ou techniques, préparation épreuves longues). Marche sportive allure de 5,5km/h à 7km/h. Reprise 01/09/23 mais entraînements été maintenus en fonction disponibilité des coaches	RDV rue Montaigne à Vannes (Kercado) parking face IUT Mardi 18h30 et Jeudi 18h30 et le dimanche selon propositions des adhérents Entraînements collectifs d'1h/1h30 toute l'année	<b>55€</b> l'année	Erwan Coleno : 06 02 72 52 54 Thomas LE BERRE : 07,88,37,53,48 aspttbureau@cap@gmail.com
<b>CROSS TRAINING</b>	Mouvements fonctionnels et polyarticulaires, sollicitation totale du corps et de ses fonctions	Lundi et mercredi : 18h30 et 19h30 Samedi : 10h  (séances de 60 min)	séance unique ou découverte : <b>10€</b> Pass 10 séances : <b>90€</b> Pass 20 séances : <b>160€</b> adhésion ASPTT Vannes <b>27€/an</b>	Steeve Le Lay 07 69 78 88 35 outdoortraining56@gmail.com www.outdoor-training.fr
<b>DANSE de SOCIETE et ROCK</b>	Initiation, perfectionnement danses de société: valse, paso, tango, chacha, samba, rumba et rock'n roll.	Le mercredi: 18h30/19h30 : danse de salon 2ème année 19h30/20h30 : rock niveau 3ème année 20h30/21h30 : rock niveau débutant	Se renseigner auprès de Mr Delorme	dancecenter@orange.fr  P. DELORME (prof.) 06 81 00 32 61
<b>DOG DANCING</b>	Discipline permettant de créer une chorégraphie mettant en valeur le chien, qui généralement raconte une histoire, une ambiance ou un thème (jazz, grande guerre, country...)	Mardi 10h/12h30 Mercredi 19h30/22h Samedi 10h/12h30 SALLE DU BOULODROME	<b>43€</b> l'année	Christine PERRIN : 06 79 67 34 51 <a href="mailto:christineperrin@orange.fr">christineperrin@orange.fr</a> Caroline DUCASSE : 06 75 29 42 59 <a href="mailto:carolineducasse@orange.fr">carolineducasse@orange.fr</a>
<b>EVEIL CORPOREL (KIDISPORT)</b>	Pour les enfants de 3 à 6 ans Rentrée 2023 les 13 et 16 Septembre	Le mercredi 10h/11h ou 11h15/12h15 (3-6 ans) Le samedi 10h/11h ou 11h/12h (3-6 ans)	<b>150€</b> l'année (payable en 3x50€) <b>250€</b> pour 2 enfants du même foyer (payable en 2x83€ + 1x84€)	Secrétariat : 02.97.54.08.09 vannes@asptt.com
<b>EVEIL &amp; DEVELOPPEMENT CORPOREL (KIDISPORT +)</b>	Pour les enfants de 6 à 9 ans le 13 Septembre Rentrée	Le mercredi 14h/15h	<b>180€</b> l'année (payable en 3x60€) <b>310€</b> pour 2 enfants du même foyer (payable en 1x110€ et 2x100€)	Secrétariat : 02.97.54.08.09 vannes@asptt.com
<b>DEVELOPPEMENT CORPOREL (KIDISPORT MAX)</b>	Pour les enfants de 9 à 12 ans Rentrée le 13 Septembre	Le mercredi 15h/16h	<b>180€</b> l'année (payable en 3x60€) <b>310€</b> pour 2 enfants du même foyer (payable en 1x110€ et 2x100€)	Secrétariat : 02.97.54.08.09 vannes@asptt.com
<b>FOOTBALL FEMININ</b>	Initiation, loisir, compétitions Rentrée 2023 : 13 Août pour les séniors, U18, U15 et U13 06/09 pour les U6 à U11	U13 : mercredi 16h30/18h et Vendredi 17h30/19h U15 : mercredi 17h30/19h et vendredi 19h/20h30 U18 : mercredi 19h/20h30 et vendredi 19h/20h30 SENIORS : mardi 19h/20h30 et vendredi 19h/20h30	U6 à U18 : <b>130€</b> avec pack entraînement  SENIORS : <b>140€</b> avec pack entraînement	Charline FERNANDEZ 06 42 96 92 66 <a href="mailto:aspttvannesfootballfeminin@gmail.com">aspttvannesfootballfeminin@gmail.com</a>
<b>GOLF</b>	Compétition corpo et individuel ou rencontres loisirs Pratique sur les golfs Blue Green du Morbihan et Bretagne  Sorties amicales tous les 1er vendredi de chaque mois, sur différents golfs de la Région. Initiation débutant : le samedi matin sur demande. Compétitions officielles : Challenge Inter-Entreprises (ligue de l'Ouest) & UGolf Cup (Bretagne et Pays de Loire) : Le samedi.	Selon horaires des golfs Blue Green	<b>45€</b> + coût de la licence FFG + abonnement sur un golf  <b>76€</b> pour un couple + coût de la licence FFG + abonnement sur un golf	Loïck L'Haridon 06 61 86 79 30 asptt.vannes.golf@gmail.com

<b>GYM</b>	Rentrée 2023 : à partir du 11 Septembre	Lundi 10h30/11h30 ou jeudi 11h/12h : Gym d'entretien Mardi 12h30/13h15 : Hiit Training Jeudi 12h30/13h15 : Circuit training Vendredi 10h35/11h35 ou 11h35/12h35 : Stretching Jeudi 19h15/20h15: Santé & Bien-être par renfo musculaire	1 cours/ semaine : <b>105€</b> 2 cours/ semaine : <b>150€</b> 3 cours/ semaine : <b>184€</b>	Secrétariat : 02 97 54 08 09 vannes@asppt.com
<b>MARCHE NORDIQUE</b>	Rentrée 2023 : lundi 11 septembre Séances encadrées par un animateur diplômé	Lundi de 18h30 à 20h (stade Bécél) Mercredi 18h30/19h30 (pour les confirmés) Samedi 9h/12h (en alternance avec le dimanche)	<b>65 €</b> l'année	Sébastien Courroy 06 45 94 29 20 marchenordique.vannes@asppt.com
<b>MUSCULATION (salle de remise en forme)</b>	Renforcement musculaire, développement, prise de volume, entretien, cardio. Pratique individuelle libre toute l'année ou encadrée selon créneaux	Du lundi au vendredi 8h30/22h30 - Le samedi 8h30/20h30  Le dimanche de 9h à 12h	<b>185€</b> l'année  <b>299€</b> pour 2 personnes du même foyer	Secrétariat 02 97 54 08 09  vannes@asppt.com
<b>PETANQUE</b>	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 aux adhérents ASPTT Entraînement pour tous le mercredi et le vendredi à 14h	<b>45€</b> en loisir <b>60€</b> en compétition	Stéphane Cadet 06 70 78 53 19 <a href="mailto:stephane.cadet18@sfr.fr">stephane.cadet18@sfr.fr</a>
<b>PALET</b>	Loisir Pratique toute l'année en salle et/ou extérieur	Jeudi à 18h	<b>45€</b> l'année	Philippe Lechenet 06 08 80 89 91 philippe.lechenet@orange.fr Didier LEVEQUE 07 86 64 16 86 didier.leveque@orange.fr
<b>PILATES</b>	Renforcement musculaire doux qui met l'accent sur les muscles profonds. Raffermisssement du corps et allongement de la colonne pour une meilleure posture Rentrée 2023 : 11 septembre	Le mardi de 10h à 11h Le vendredi de 9h30 à 10h30	<b>185€</b> l'année <b>320€</b> pour 2 cours/ semaine + <b>23€</b> d'adhésion à l'ASPTT	Alexia Girod : 07 49 38 07 46 sportsetcoaching@yahoo.fr
<b>RANDONNEE PEDESTRE</b>	Loisir et licenciés FFRP Rentrée 2023 : dimanche 10/09 et jeudi 21/09	Jeudi aprem départ à 13h45 (départ parking du racker) Dimanche : rando pédestre en alternance avec marche nordique (1 dimanche / 2) (départ complexe sportif luscanen)	Marche nordique <b>ou</b> Randonnée pédestre : <b>47€</b> Les 2 activités : <b>57€</b> (+32€ licence FFRP en option)	Gildas GALLET : 0297475032 <a href="mailto:gildas.gallet@laposte.net">gildas.gallet@laposte.net</a>
<b>STAND UP PADDLE</b>	Pratique libre ou encadrée toute l'année selon météo	Activité proposée en fonction de la marée et de la météo Nombre de place limité	<b>27€</b> d'adhésion Premium pour la saison en cours + <b>10€</b> par sortie	Secrétariat 02 97 54 08 09 vannes@asppt.com
<b>TENNIS</b>	COMPETITION et LOISIR 1 court couvert - 1 court extérieur Equipes ligue, corpo, masculines et féminines Reprise le 1er Septembre 2023	Courts accessibles tous les jours de 9h à 22h selon disponibilités - réservations des créneaux en ligne Cours collectifs le mardi ou le jeudi à partir de 18h30 pour les adultes et le samedi de 11h15 à 12h15 pour les enfants (8-14 ans)	Tarifs (licence FFT incluse): Adultes : <b>130€</b> moins de 25 ans : <b>100€</b> + forfait cours adultes ou jeunes : <b>140€</b>	Yéhan Salahun 06 82 78 81 17 tennis.vannes@asppt.com
<b>TENNIS DE TABLE</b>	COMPETITION et LOISIR adultes Rentrée 2023 : 11 septembre	Compétitions selon catégories et calendrier officiel Lundi à partir de 16h30, mercredi à partir de 17h Compétitions selon championnats mardi soir, mercredi soir, vendredi soir, samedi soir, dimanche après-midi	adultes en compétition: <b>110€</b> adultes en loisir: <b>50€</b>  jeunes et étudiants : <b>80€</b>	Alain Brière 06 38 67 17 85 tt.aspttvannes@gmail.com
<b>VTT</b>	<b>VTT Loisir</b> Samedi 16/09 pour les enfants à partir de 10 ans Dimanche 17/09 pour les adultes	Ados 10-18 ans le samedi de 14h à 17h église St Guen Adultes : le dimanche matin de 9h à 12h église St Guen	<b>55 €</b>	Alain NICOLAS 06 31 11 22 00 <a href="mailto:alain.nicolas4@orange.fr">alain.nicolas4@orange.fr</a>
<b>YOGA</b>	HATHA YOGA en Cours collectifs. Le YOGA est un état d'esprit, un chemin : conscience de soi et de ses sensations, de son souffle, être guidé pour prendre la posture, pour la quitter, pour s'approprier le YOGA	RENTREE 2023 : le 12 Septembre Le mardi de 12h20 à 13h20 ou de 18h à 19h Le jeudi de 10h à 11h Cours d'essai début Septembre sur réservation (effectif limité)	1 cours/semaine: <b>180 €</b> 2 cours/semaine: <b>260 €</b> 2 pers. même foyer 1 cours/semaine: <b>280 €</b> Possibilité de régler en 3 fois en début d'année	Youna Eveno 02 97 24 17 42 yogaasptt2vannes@gmail.com T. Delavoux 02 97 40 46 00
<b>ZUMBA FITNESS</b>	Cours original de Fitness inspiré des danses latines RENTREE 2023 : le 11 Septembre	Lundi : 9h30/10h30 Jeudi : 20h30/21h30	<b>105€</b> l'année pour un cours/semaine <b>160€</b> l'année pour 2 cours/ semaine + <b>23€</b> d'adhésion à l'ASPTT Vannes	Alexia Girod 07 49 38 07 46 sportsetcoaching@yahoo.fr