



JUDO

A partir de 5 ans

Lundi de 17 h 15 à 18 h 15
Mercredi de 16 h 15 à 17 h 15



Cotisation annuelle : 35 € + forfait en fonction du nombre de séance

Salle des Enfants du Plessis 10 bis rue des 3 frères le Bouard

TENNIS DE TABLE

Activité Loisir et Compétition

Ecole de Tennis de Table pour les enfants de 6 à 8 ans



SECTION TENNIS DE TABLE			
SAISON 2015/2016			
TARIFS ET HORAIRES D'ENTRAINEMENT			
CATEGORIE	TARIFS	JOURS	HORAIRES
Vétérans (>40 ans)	115 €	LUNDI	18H30-20H30
Seniors (18 à 39 ans)	115 €	LUNDI	18H30-20H30
Juniors (15 - 17 ans)	105 €	MERCREDI / SAMEDI	16H15-19H15 / 10H00-11H30
Cadets (13 - 14 ans)	105 €	MERCREDI / SAMEDI	16H15-19H15 / 10H00-11H30
Minimes (11 - 12 ans)	105 €	MERCREDI / SAMEDI	16H15-19H15 / 10H00-11H30
Benjamins (9 - 10 ans)	68 €	MERCREDI / SAMEDI	16H15-19H15 / 10H00-11H30
Poussins (6 - 8 ans)	68 €	MERCREDI / SAMEDI	16H15-19H15 / 10H00-11H30
Loisirs	85 €	DIMANCHE	10H30-12H00

Entraînements salle des Enfants du Plessis 10, bis rue des 3 frères Le Bouard



LES ENFANTS DU PLESSIS

10, bis rue des 3 frères Le Bouard 56 600 LANESTER
Tél. / fax : 02.97.81.32.04 E.mail : edplanester@free.fr
Site internet : www.lesenfantsduplessis.com

ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE
LOISIRS ET COMPETITION
SAISON 2015 – 2016

L'association est agréée pour les Bons CAF, les chèques Vacances, les coupons sports ANCV et le Chèque Sport du Conseil Régional.

PTIT'BOUT'GYM

Activité de Motricité Générale pour les enfants nés en 2010, 2011, 2012 & 2013



Cours : mercredi de 17 h 30 à 18 h 15
Samedi de 10 h 00 à 10 h 45
Samedi de 11 h 00 à 11 h 45

Cotisation annuelle : 100 €

Salle des Enfants du Plessis 10 bis rue des 3 frères le Bouard

PRIM GYM (MIXTE)

Activité de Motricité Générale et éveil à la gymnastique pour les enfants nés en 2010, 2011, 2012 & 2013

Cours : - né(e) en 2012/2013 : samedi de 13 h 00 à 14 h 00
- né(e) en 2010/2011 : samedi de 14 h 00 à 15 h 00

Cotisation annuelle : 100 €

Salle Spécialisée Pierre de Coubertin



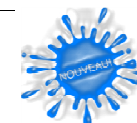
TRAMPOLINE

Activité en loisirs adultes

Jeu 19h30 à 21h00

Cotisation : 110 €

Salle Spécialisée Pierre de Coubertin



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Musculation douce, bras, jambes et abdos-fessiers

Cours le : Lundi de 19 h 30 à 20 h 30
 Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
 Vendredi de 19 h 00 à 20 h 00

Cotisation : 110 €

Salle des Enfants du Plessis 10 bis rue des 3 frères le Bouard

INITIATION GYM GROUPE MIXTE

6 à 9 ans Lundi 17h / 18h et 18h / 19h Salle Spécialisée Pierre de Coubertin
 5 à 7 ans mercredi 14h / 15h et 15h / 16h Salle des Enfants du Plessis
 5 à 9 ans samedi 15h / 16h30 Salle Spécialisée Pierre de Coubertin

Cotisation : 110 €

GYMNASTIQUE MASCULINE

Activité en loisirs et compétitions à partir de 5 ans

Niveaux	Année Naissance	Jours	Heures	Tarif
Poussins	de 2007 à 2009	Mardi Samedi	18 h 30 à 20 h 00 14 h 00 à 16 h 00	C 140€ L 110€
Benjamins/minimes	de 2000 à 2006	Mardi Samedi	18 h 00 à 20 h 00 14 h 00 à 16 h 00	C 140€ L 110€
Cadets/Juniors/séniors	1999 et avant	Mardi Samedi	18 h 00 à 20 h 00 14 h 00 à 16 h 00	C 140€ L 110€
Gym Loisir Adultes	1999 et avant	Vendredi	20 h 30 à 22 h 00	C 140€ L 110€

L (loisirs) C (compétition)

Salle Spécialisée Pierre de Coubertin

GYMNASTIQUE FEMINE

Activité loisirs (à partir de 3 ans) et compétitive (à partir de 6 ans)

POUSSINES (6 à 9 ans) LOISIRS +INIGYM	SAMEDI	15 h 00 à 16 h 30	110€
POUSSINES (6 à 9 ans) COMPETITIONS	JEUDI SAMEDI	17 h 30 à 19 h 00 14 h 00 à 16 h 00	140€
JEUNESSES (10 à 13 ans) LOISIRS	JEUDI SAMEDI	19 h 00 à 20 h 30 15 h 00 à 16 h 30	110€
JEUNESSES (10 à 13 ans) COMPETITIONS 1	MARDI JEUDI VENDREDI	17 h 30 à 19 h 00 17 h 30 à 19 h 00 20 h 00 à 21 h 30	140€
JEUNESSES (10 à 13 ans) COMPETITIONS 2	MARDI JEUDI JEUDI (indiv) SAMEDI	19 h 00 à 20 h 30 17 h 30 à 19 h 30 19 h 00 à 21 h 00 16 h 00 à 18 h 00	140€
AINEES (14 et +) COMPETITIONS ET LOISIRS	MARDI JEUDI (indiv) VENDREDI SAMEDI	19 h 30 à 21 h 30 19 h 00 à 21 h 00 20 h 00 à 22 h 00 17 h 30 à 19 h 30	140€ 110€
GYM LOISIRS ADULTES	VENDREDI	20 h 30 à 22 h 00	110€

Salle Spécialisée Pierre de Coubertin

GYMNASTIQUE DAMES

Gymnastique d'entretien

Cours le : Mercredi de 20 h 00 à 21 h 00,
 Vendredi de 18 h 00 à 19 h 00

Cotisation annuelle : 75 €

Salle des Enfants du Plessis 10, bis rue des 3 frères Le Bouard

Siège Social : 10 bis, rue des 3 Frères LE BOUARD – 56600 LANESTER

Tel : 02.97.81.32.04 E-Mail : edplanester@free.fr site : <http://www.lesenfantsduplessis.fr>

N° Siret : 431 942 168 00011 Code APE : 926 CI



MARCHE

Randonnée sur différents sites selon le jour

Départ le : Lundi à 14 h 00

Jeudi à 13 h 30



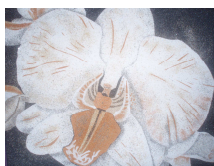
Cotisation annuelle : 35 €

Les départs se font à la salle des Enfants du Plessis

ATELIER TABLEAUX DE SABLE

Activité de réalisation de tableaux avec sable naturel et synthétique

JOURS	HORAIRE	OBSERVATIONS
LUNDI	14H00-16H30	
MARDI	9H00-11H30 / 20H00-21H30	
MERCREDI	14H00-16H00/16H00-18H00	GROUPES JEUNES ET ADOS
JEUDI	9H00-11H30	
VENDREDI	14H00-16H30	



Cotisations : 45 à 51 € par trimestre suivant les groupes

Salle des Enfants du Plessis 10 bis rue des 3 frères le Bouard

ART FLORAL

Activité manuelle pour débutants et non débutants

les cours auront lieu le vendredi après midi - 1 fois par mois

le cours dure 2h30

chaque participant devra apporter son propre matériel

Cotisation annuelle de 20 € puis 10 € par cours

Salle des Enfants du Plessis 10 bis rue des 3 frères le Bouard

