

Les activités Sportives

FOOTBALL

US – PLOUIGNEAU



Entraînement

*Mercredi 13h30-15h (débutants, poussins et benjamins)
18h-19h30 (- 13 – 15 ans)*

Mardi et vendredi 19h-20h30 (- 17 ans et Séniors)

Rencontre et matchs

*Débutants : rassemblement sur le plateau le samedi 14h
Poussins et benjamins : Championnat et coupe le samedi 14h
(- 13/- 17 ans) : Championnat et coupe le samedi 15h*

Pas de rencontre pendant les vacances scolaires

Encadrement

L'USP dispose pour encadrer ses équipes de deux initiateurs 1^{er} niveau, d'un animateur, de quatre jeunes cadres techniques et de plusieurs bénévoles.

USP

*Présidents : M. ROUDOT Olivier
☎ 0623954092*

Equipements

Deux terrains de 60 m x 100 m – tribunes et vestiaires homologués.

PLOUIGNEAU OXYGENE

Association de cross

Contact : M. Emile COLLONGUES

☎ 02.98.79.22.97

CLUB de TENNIS

Contact : M. Erwan EON

☎ 02.98.67.77.77.



CLUB FEMININ de GYMNASTIQUE

Cours de gymnastique dynamique, en musique, accessible à tous, femmes et hommes, basé sur le travail musculaire et cardio-vasculaire, le renforcement du dos et des abdominaux et les étirements

Mardi : gymnastique d'entretien 19h-20h au Foyer Rural

Jeudi : gymnastique dynamique en musique 19h-20h au Foyer Rural

Contact : Mme ROLLAND Christiane

☎ 02.98.67.70.91

CLUB de BASKET

Entraînement

Mardi 17h-18h30 (9—10 ans)

Mercredi 13h30-20h30 baby, Benjamin, minime

Vendredi 18h30-20h30 cadets

20h30-22h séniors garçons et filles

Contacts : M. FORTIN Yann

06.98.82.21.20

CLUB DE TENNIS DE TABLE

Les Jeunes de 6 à 18 ans

Le Mardi : de 18h00 à 19h30

Le Mercredi : - de 13h00 à 15h00 (débutants)

- de 15h00 à 16h30 (confirmés)

- de 16h30 à 18h00 (licenciés confirmés)

Le Samedi : de 10h30 à 12h00 (débutants)

Séniors et Vétérans

Le Mercredi : de 18h00 à 20h00

Le Jeudi : de 20h30 à 22h30

Le Vendredi : de 18h00 à 19h30

Contact : M. ROUSSELIN Jean-Marc et M. MADEC Yvon

☎ 02.98.88.35.47

☎ 02 98 67 77 19

☎ 06.78.90.16.46

☎ 02 98 67 76 70

CLUB DE GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Les cours de gymnastique douce sont ouverts aux hommes et aux femmes.

Tous les mercredi de 10h30 à 11h30

Salle de danses au Plateau couvert

Educateur sportif : M. Yannick THOMAS

Contact : Mme CALLAREC Yvette

☎ 02.98.67.71.65

Contact : Mme GUILLOU Marie-Thérèse

☎ 02 98 67 77 31

TEMPS'DANSE

*vous propose des cours de modern'j'azz et d'aérobic
remise en forme*

Cours de modern'jazz :

dès 6 ans : mercredi et vendredi après 18h

Adultes (à partir de 18 ans) : mardi et mercredi soir

Cours d'aérobic remise en forme :

Adultes (à partir de 18 ans) : lundi soir

Salle de cours : plateau couvert (près de la piscine)

Pensez déjà à vous pré-inscrire au :

Tél. 0668042464) (Sylvain REBOURS)

Ou par mail : danse.rythmique@club-internet.fr

Un spectacle de fin d'année est organisé en juin.

EXTRA VA'DANCE

Cours de danses à partir de 5 ans et pour tous les âges:

*Eveil-Jazz Funk-Claquettes- Hip Hop- salsa- Orientale- Bollywood-
Coupé décalé*

Renseignements:

<http://extravadance-plouigneau.blogspot.fr>

E-mail: extravadance.plouigneau@gmail.com

Gaëlle MALTIS: 06 32 14 13 42

AMICALE JEUX ET PETANQUE

L'association n'est ouverte qu'au plus de 50 ans.

Mercredi : Toute l'année sauf pour deux mercredi consacrés aux repas du club.

Lieu : Plateau couvert

☎ 02.98.67.71.65

Contact : M. DAMIOLI Giovanni

PETANQUE IGNACIENNE

Contact : M. LE DUC François

☎ 0615733343

PETANQUE ET LOISIRS

Ouvert à tous, Vendredi après-midi

Contact : M. JEAN Jean-Claude

☎ 02.98.67.75.01

AMICALE DES RETRAITES

Cette association propose à ses adhérents tous les jeudis un concours de : belote, coinchée, dominos ou pétanque, ainsi que des concours interclubs et cantonaux. Les jours de concours (jeux de cartes ou dominos), pétanque au Plateau couvert sans concours.

Marche tous les jeudis dès 14 h, départ au foyer rural

Programme : 5 sorties d'une journée

3 thés dansants

1 loto interne

1 voyage d'une semaine

Pas de jeux en juillet et août, sauf pétanque sans concours.

Adhésion : 15 €

Contact : Mme LE JEUNE Odette

☎ 02.98.67.73.74

ASSOCIATION LES CAVALIERS DU TREGOR

Cette association a pour objectif de promouvoir le cheval breton afin de développer l'image du cheval loisir. Elle propose également la possibilité de sortie accompagnée à la journée ou à la demi-journée.

Possibilités d'excursions en calèche (groupe entre 15 et 20 personnes).

Contact : M. André MORIN

☎ 02.98.67.75.66

Lieu : prendre la D 712 vers le Ponthou, Au château d'eau, aller tout droit. Prendre la 1^{ère} à droite vers St Eloi. A 2 km, au lieu-dit Penguilly, 2^{ème} maison.

CLUB D'EQUITATION

Contact : M. SERRET

☎ 02.98.79.15.06

Situé à Langonaval près de la commune de GARLAN, ce club très important dispense à longueur d'année des cours d'équitation.



COURS DE YOGA

Cours de Yoga Hlada Yoga jeudi soir à la salle de danse à 19 h00

Cours le lundi soir à 17 h 30 au gîte de Kerelou

Contact Emilie L'Hote 06 86 96 04 35

mail: milie.lhote@orange.fr

LE DOJO IGNACIEN

Le Judo

*enfants de 6 ans ou presque : Mercredi 14h
ou Samedi 14h*

*enfants de 7 à 9 ans : Mercredi 15h15
Et Samedi 15h15*

*enfants de 10 à 12 ans : Mercredi 16h30
Et Samedi 16h30*

*minimes, ados et adultes : Mercredi 18h30
Et Samedi 10h*

Le Ju-Jitsu (self défense)

Ados et adultes : Mercredi 19h45

Jeunes : Samedi 17h40

Le Kata

Pour la ceinture noire : Samedi 11h30

Le Tai-so

Gym adultes : Lundi 19h



Contact : M. Dominique LE BARS (diplômé d'Etat – C.N. 4^{ème} DAN.)

☎ 0623787448

