

# Les Associations 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 plateaux 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<sup>er</sup> 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 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 mercredis 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'jazz 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 :*

**☎** 06 68 04 24 64 (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](mailto: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

## **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*

## **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<sup>ère</sup> à droite vers St Eloi. A 2 km, au lieu-dit Penguilly, 2<sup>ème</sup> 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.*



## **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 Taiso*

*Gym adultes : Lundi 19h*

*Contact : M. Dominique LE BARS (diplômé d'Etat – C.N. 4<sup>ème</sup> DAN.)*

 0623787448



## **LES FOUS DU VOLANTS**

*Club Loisir de Badminton Ignacien*

*Les lundi et jeudis de 19h30 à 21h30*

*Complexe sportif Joseph URIEN*

*Contact :Philippe (Président) ☎ 06 21 25 02 13*

*Florence (Secrétaire) ☎ 06 03 08 08 73*

