

Sport pour tous. Portes ouvertes jusqu'au 15 juin



cinépiscine (INTUITION)

L'association Sport pour tous organise des portes ouvertes jusqu'au 15 juin (sauf le 10, lundi de Pentecôte). Voici le planning des séances gratuites. Il suffit de s'inscrire (nombre de places limité).

Le lundi. Badminton, de 18 h 30 à 20 h 30, au gymnase Paul-Bert ; body fitness, de 18 h à 19 h, à l'espace Ti-Lokorn à Locronan ; body fitness, de 19 h 30 à 20 h 30 et de 20 h 30 à 21 h 30, salle nord de Penvillers ; qi-gong (débutant), de 11 h à 12 h 15, à la halle des sports d'Ergué-Armel (salle C) ; yoga, de 18 h à 19 h 30, salle de Kernisy ; aquagym (petit bain), de 12 h 15 à 13 h 15, piscine de Kerlan-Vian ; natation niveau 1, de 12 h 15 à 13 h 15, piscine de Kerlan-Vian ; natation niveau 2, de 12 h 15 à 13 h 15, piscine de Kerlan-Vian ; marche nordique initiation, de 9 h 30 à 11 h (lieu défini par les animateurs).

Le mardi. Body fitness, de 18 h à 19 h et de 19 h à 20 h, halle des sports d'Ergué-Armel (salle en mezzanine) ; gym-ball, de 12 h 30 à 13 h 30, salle nord de Penvillers ; taï-chi (débutant), de 16 h 30 à 18 h, salle nord de Penvillers (étage) ; aquagym (petit bain), de 12 h à 13 h, de 19 h à 20 h et de 20 h à 21 h, piscine de Kerlan-Vian ; aqua-jogging (grand bain, savoir nager), de 21 h à 22 h, piscine de Kerlan-Vian ; marche nordique initiation, de 14 h à 15 h 30 (lieu défini par les animateurs) ; bungee pump, de 17 h 45 à 19 h 30 (lieu défini par les animateurs).

Le mercredi. Cardio training, de 19 h 30 à 20 h 30 et de 20 h 30 à 21 h 30, salle nord de Penvillers ; stretching, de 11 h 15 à 12 h 15 et de 18 h 15 à 19 h 15, salle nord de Penvillers ; gym-ball, de 12 h 30 à 13 h 30, salle nord de Penvillers ; yoga, de 10 h 15 à 11 h 45 et de 19 h 15 à 20 h 45, salle de Kernisy ; natation apprentissage (grand bain), de 11 h 45 à 12 h 45, piscine de Kerlan-Vian ; marche aquatique, de 14 h à 15 h, plage du Treustel (Ile-Tudy) ; marche nordique niveau 2, de 14 h à 16 h (lieu défini par les animateurs).

Le jeudi. Badminton, de 18 h 30 à 20 h 30, gymnase Paul-Bert ; dos et stretching, de 12 h 30 à 13 h 30, salle nord de Penvillers ; steps/abdos/fessiers, de 18 h à 19 h et de 19 h à 20 h, salle nord de Penvillers (étage) ; zumba fitness, de 18 h 30 à 19 h 30 et de 19 h 30 à 20 h 30, halle des sports d'Ergué-Armel (salle en mezzanine) ; body sculpting, de 20 h à 21 h 30, complexe sportif de Créac'h-Gwen ; aquagym (petit bain),

de 12 h 40 à 13 h 40, de 15 h 45 à 16 h 45 et de 19 h 45 à 20 h 45, piscine de Kerlan-Vian ; natation niveau 1-2, de 12 h 15 à 13 h 15, piscine de Kerlan-Vian ; natation niveau 3, de 12 h 15 à 13 h 15, piscine de Kerlan-Vian ; marche nordique niveau 1/2, de 14 h à 15 h 30 (lieu défini par les animateurs).

Le vendredi. Dos et stretching, de 17 h à 18 h, salle nord de Penvillers ; body sculpting, de 20 h à 21 h 30, complexe sportif de Créac'h-Gwen ; sophrologie, de 18 h 30 à 20 h, salle nord de Penvillers (étage) ; aquagym (petit bain), de 19 h 30 à 20 h 30, piscine de Kerlan-Vian ; aquafitness, de 20 h 30 à 21 h 30, piscine de Kerlan-Vian ; natation niveau 2-3, de 12 h 30 à 13 h 30, piscine de Kerlan-Vian ; marche aquatique, de 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h, plage du Treustel (Ile-Tudy).

Le samedi. Body sculpting, de 10 h à 11 h 30 et de 11 h 30 à 13 h, complexe sportif de Créac'h-Gwen ; marche aquatique, de 9 h 30 à 10 h 30 et de 10 h 30 à 11 h 30, plage du Treustel (Ile-Tudy) ; marche nordique niveau 1/2, de 9 h à 11 h (lieu définir par les animateurs).

Pratique

Renseignements et inscriptions par mél. sportpourtousquimper@orange.fr. Association Sport pour tous (71, avenue Jacques-Le Viol), tél. 02 98 95 50 80. Site : www.sport-pour-tous-quimper.fr/

© Le Télégramme <https://www.letelegramme.fr/finistere/quimper/sport-pour-tous-portes-ouvertes-jusqu-au-15-juin-05-06-2019-12303356.php#Kd143cqfZckwddqj.99>