



À l'agenda de Lannion et sa région 2/2

Annoncez gratuitement vos événements sur : www.infocale.fr

Lannion

Brigitte Martin. Reprise des cours de Hatha Yoga pour adultes

Entre 5 et 10 participants sont attendus selon les cours. La pédagogie allie la tradition du Hatha Yoga, le respect de la physiologie et les nécessités de la saison selon l'Ayurveda, science de la vie et de la longévité. Le mardi matin est dédié aux personnes ayant des difficultés de mobilité.

Lundi 17 septembre, 17 h à 19 h et 19 h 30 à 21 h, **Mardi 18 septembre**, 10 h 30 à 12 h et 18 h à 19 h 30, rue Paul-Péral, parc Ste Anne. Tarifs : 100 €, Abonnement annuel pour trois trimestres à 100 € chacun. Cours d'essai gratuit. Contact et réservation : 06 74 40 20 02, bm.yam@orange.fr, <http://www.artetyoga.com>

L'énergie est notre avenir, économisons la !

Publicité

Cours d'allemand Isabella

Cours d'allemand particuliers et collectifs (5 personnes maximum), soutien scolaire tous niveaux, ateliers jeux, « Kaffee Kuchen », etc., traduction.

Du lundi 17 septembre 2018 au vendredi 14 juin 2019, Payant. Contact : 06 82 59 79 17, isabella.morvan@orange.fr, <http://www.coursallemandisabella.e-monsite.com>

Publicité

Gym santé kiné réservé aux retraités lannionnais

Accompagnés par une kinésithérapeute par groupe de 25 personnes.

Lundi 17 septembre, 9 h à 10 h, jeudi 20 septembre, 17 h à 18 h, salle du Park Névez, rue de la madeleine. Tarif : 80 €. Contact : 02 96 46 13 22, sandrine.burel@ville-lannion.fr

Rosace

Yoga. Pratique d'un yoga adapté à chacun pour un équilibre harmonieux du corps et de l'esprit. Postures (asanas), techniques respiratoires (pranayama), relaxation pour l'assouplissement, la tonification, la détente physique et mentale. L'association sera présente au forum des associations.

Lundi 17 septembre, 18 h 45 à 20 h, maison de quartier de Buhulien,

route de Tonquédec. Contact : 06 78 69 70 16, guislainev@yahoo.fr

Méditation de pleine conscience : exercices statiques

Pour apprendre progressivement à apaiser notre mental, stabiliser nos émotions et à davantage écouter notre corps. Bienfaits scientifiquement reconnus sur l'anxiété, le stress, le sommeil, la douleur, les émotions, la concentration, les relations et certaines maladies. Cycle débutant ou à l'année.

Mardi 18, jeudi 20 septembre, 12 h 15 et 18 h, Écoquartier Kérvion, 3, rue des Chênes. Réservation avant le 15 septembre. Contact : 06 75 84 75 58, enequilibre22@gmail.com

Rosace

Relaxation niveau débutant et faux-débutant. Pratiques de détente corporelle (muscles, articulations, système cardiaque, digestif, nerveux, respiratoire), détente émotionnelle et mentale (réduire l'anxiété, se libérer de l'insomnie, apaiser l'activité mentale, éliminer les pensées négatives et obsédantes, retrouver motivation et créativité).

Mardi 18 septembre, 18 h 15 à 19 h 30, maison de quartier de Buhulien, route de Tonquédec. Contact : 02 96 47 23 42, rosace.brigitte@yahoo.fr

Rosace

Méditation, niveau avancé. Dans l'immobilité et le silence, vivre consciemment l'instant présent pour accéder à la nature réelle de notre Être, source de paix stable et d'unité.

Mercredi 19 septembre, 19 h à 20 h 30, maison de quartier de Buhulien, route de Tonquédec. Contact : 02 96 47 23 42, rosace.brigitte@yahoo.fr

Rosace

Relaxation tous niveaux. Pratiques de détente corporelle (muscles, articulations, système cardiaque, digestif, nerveux, respiratoire), détente émotionnelle et mentale (réduire l'anxiété, se libérer de l'insomnie, apaiser l'activité mentale, retrouver motivation et créativité).

Jeudi 20 septembre, 18 h 30 à 20 h, maison de quartier de Buhulien, route de Tonquédec. Contact : 02 96 47 23 42, rosace.brigitte@yahoo.fr

Rosace



Yoga. Pratique d'un yoga adapté à chacun pour un équilibre harmonieux du corps et de l'esprit. Postures (asanas), techniques respiratoires (pranayama), relaxation pour l'assouplissement, la tonification, la détente physique et mentale. 1^{re} séance d'essai gratuite. Places limitées.

Vendredi 21 septembre, 9 h 30 à 10 h 45, maison de quartier de Buhulien, route de Tonquédec. Contact : 06 78 69 70 16, guislainev@yahoo.fr

Rando Trégor

Randonnée pédestre. Circuit de 12 km.

Vendredi 7 septembre, 13 h 45, parking de la chapelle de Kerfons, Ploubezre. Tarif : cotisation annuelle.

Rando Trégor

Randonnée pédestre. Circuit de 15 km à 18 km (allure soutenue). Prévoir un pique-nique.

Vendredi 7 septembre, 8 h 30, parking de Kermaria (covoiturage) ; 9 h 30, Sainte-Anne-en-Houlin, Saint-Julien. Tarif : cotisation annuelle.

Les Galopins

Randonnée pédestre. Le matin, boucle d'environ 10 km. Pique-nique vers 12 h 15 à la ferme de Bois Meur (sous le hangar en cas de pluie). L'après-midi, départ à 13 h 15 de Bois Meur, boucle de 12 à 13 km.

Dimanche 9 septembre, 8 h 30, parking de Kermaria ou 9 h 15, Ferme de Bois Meur, Saint-Péver.

Lanvellec

Fest-deiz

Musiques traditionnelles. Avec les trois groupes. BoomKlar (trio sonneurs et percussion, S. Le Foll, G. Laizet, M. Mantello). Eugénie et compagnie (chanteurs). Diramp : groupe composé de D. Cregnou (guitare), T. Jézéquel (violon), G. Laizet (clarinette) et N. Morvan (chant).



Dimanche 16 septembre, 15 h, salle
Stéréden. Tarif : 5 €.

Le Vieux-Marché

Lannion judo-club du Trégor : inscriptions

Permanence. Activités proposées : babydo (4-6 ans), judo et ju-jitsu (self-défense) pour les enfants et les adultes, en loisir et en compétition, les lundis et mercredis. Inscription lors du forum des associations au Vieux Marché, puis pendant les entraînements. Début de l'activité le 17 septembre.

Samedi 8 septembre, 9 h à 12 h, forum des associations. Contact : 06 88 76 63 55, 06 84 89 70 51, legall.gil@orange.fr, <http://www.lannionjudo-tregor.fr>

Reprise cours de zumba et postural ball



Reprise cours de zumba et postural ball à partir du mardi 11 septembre, postural ball, les mardis à 11 h. A partir du lundi 17 septembre, zumba kids, les lundis à 17 h. Prévoir serviette et bouteille d'eau.

Lundi 10 septembre, salle polyvalente. Contact : 06 31 28 91 99, btk.danse@gmail.com

Loguivy-Plougras

Les vieux métiers de la forêt

Plongez à la rencontre des vieux métiers exercés autrefois en forêt. Vous découvrirez la vie rudimentaire que les hommes menaient et certaines professions nécessaires voire vitales à l'époque, aujourd'hui disparues.

Samedi 15 septembre, 14 h, rendez-vous devant la mairie. Gratuit. Contact : 02 96 21 60 20, centre-foret-bocage@orange.fr, <http://www.centre-foret-bocage.com>

Plouaret

Reprise des cours de postural ball

Mercredi 12 septembre, 20 h, salle

polyvalente. Contact : 06 31 28 91 99, btk.danse@gmail.com

Ploulec'h

Messe

Dimanche 9 septembre, 9 h 30, église Saint-Pierre, bourg.

Club des retraités Awel Mor

Après-midi loisirs, goûter. Jeux divers (cartes, scrabble, rummikub, nouveaux jeux), en salle ; boules sur allées couvertes. Rendez-vous à 16 h 45 pour le goûter. Informations et pré-inscriptions pour les sorties proposées.

Mardi 11 septembre, 14 h, salle polyvalente et allées couvertes. Contact : 02 96 38 88 45, 06 83 82 04 93, roamou22@gmail.com

Plounévez-Moëdec

Pardon de Saint-Tual

Samedi 8 septembre, 18 h, messe chapelle Saint-Tual.

Gymnastique d'entretien : cours d'essai (gratuit)

L'association, affiliée à la fédération française Sports pour tous, assure ces séances sous la responsabilité d'un animateur agréé.

Lundi 10 septembre, 20 h 15, salle omnisports. Payant.

Prat

Gymnastique

Les cours du mercredi matin auront lieu à Prat et ceux du jeudi à Cavan. Les 2 premiers cours sont gratuits. Renseignements possibles lors du forum des associations, samedi 8 septembre à partir de 10 h, à Prat.

Mercredi 12 septembre, 10 h 45, salle Ker-Iliz, Prat et jeudi 13 septembre, 20 h 30, salle de motricité, Cavan. Tarif : 70 €. Contact : 02 96 47 06 48, 02 96 47 07 57.

Rospez

Coupe d'eau

Route de Kerhuellan, allée des Châtaigniers, résidence Le Carpent, place du Centre, route de Buhulien, route de Caouënnec et route de Lanmérin.

Vendredi 7 septembre, 9 h à 12 h et 13 h 30 à 16 h.

Club sportif Rospez

Samedi : 10 h 30, école de foot (places disponibles). Dimanche : seniors A jouent à 15 h 30 à Tréguier et les seniors B, à 13 h 30 à Trédrez.

Samedi 8, dimanche 9 septembre.

Les Aiguilles rospeziennes

Assemblée générale. Ordre du jour : bilan moral et financier ; renouvellement du bureau ; projets pour la saison à venir.

Jeudi 13 septembre, 20 h 30, local de La Poste, route de Lanmérin.

Trédrez-Locquémeau

Inscription judo et escrime japonaise (chanbara)



Activités proposées : babydo (enfants 4 à 6 ans), judo (à partir de 7 ans) et escrime japonaise (chanbara à partir de 7 ans), en loisir et en compétition. Les inscriptions se feront au forum des associations puis sur place pendant les entraînements des mercredis.

Vendredi 7 septembre, 16 h à 19 h, Le Port. Contact : 02 96 23 00 73, 06 84 89 70 51, legall.gil@orange.fr, <http://www.lannionjudo-tregor.fr>

Les Korrigans Kikour



Reprise des sorties running. Les Korrigans Kikour proposent des sorties course à pied tous les dimanches, à 10 h sur les sentiers de la commune et alentours. Départ place de la Mairie à Trédrez. Parcours adaptés à tous les niveaux : de 30 minutes à 2 h. Possibilité de 2 séances d'essai.

Dimanche 9 septembre, 10 h, place de la Mairie. Tarif : Cotisation annuelle, 20 €. Contact : 02 96 35 76 02, korriganskikour@gmail.com