

VOTRE PROGRAMME CAP ARMOR A PENVENAN - SEMAINE 33 : DU 14 AOUT AU 19 AOUT 2017

LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19	Inscriptions
PERMANENCE 10h à 12h30 Inscriptions Renseignements Vente de tickets à la halle des sports de PENVENAN	10H A 11H 2 euros REMISE EN FORME 10H A 11H30 6 euros SABRE LASER 10H A 11H30 12 euros ECRITURES ET MOUVEMENTS	10H A 11H 2 euros REMISE EN FORME 10H A 11H 6 euros TIR A L'ARC dernière séance ! 10H / 10H30 / 11H / 11H30 24 euros MASSAGE SENSITIF 25 minutes de détente 10H A 12H 6 euros THEATRE 10H30 A 11H30 6 euros CUISSES ABDOS FESSIERS + RECUPERATION 10H30 A 12H 12 euros SOPHROLOGIE 11H A 12H 24 euros STAGE TENNIS avec Julien !!	9H30 A 11H / 11H A 12H30 8 euros ESCALADE 10H A 11H 2 euros REMISE EN FORME 10H A 11H / 11H A 12H 2 euros DANSE COUNTRY IN LINE avec Claudette !! 10H30 A 12H 8 euros YOGA DU RIRE 11H A 12H STAGE TENNIS 11h30 à 12h30 PERMANENCE 14H45 A 15H45 2 euros BASKET 15H A 17H Gratuit SPORTS DE PLAGES 16H A 17H 6 euros YOGA DU SON 16H A 17H 2 euros BADMINTON 17h à 18h PERMANENCE 18H A 20H 28 euros SUP PADDLE YOGA dernière séance !! 18H A 20H 16 euros PECHE EN KAYAK 18H A 20H 14 euros KAYAK / PLANCHE CATAMARAN 19H A 22H 2 euros TOURNOI DE BADMINTON en double Venez déguisés !!!	9H45 A 10H45 2 euros REMISE EN FORME 10H A 12H 12 euros PEINTURE 10H30 A 12H 16 euros SURF/PADDLE 10H45 A 11H45 2 euros BADMINTON 11H A 13H STAGE TENNIS 11H15 A 12H15 6 euros PILATES 11h30 à 12h30 PERMANENCE 16H30 A 17H15 8 euros AQUAGYM EN MER	<p><i>Courir, marcher et danser pour soutenir la Ligue contre le cancer des Côtes-d'Armor</i></p> <p>Venez participer à la</p>  <p>ce samedi 19 août à Port Blanc dès 15h. 6 € ou 8 € sur place Inscriptions : • pendant les permanences CAP ARMOR • en ligne : http://penvenan-color.ikinoa.com/ • par mail : penvenancolor@gmail.com</p> <p>Commerçants, Intervenants, Participants, nous vous convions au POT DE FIN DE SAISON CAP ARMOR rdv à 17h30, parking de la chapelle à Port Blanc. On vous attend !!</p>	<p>Les enfants de moins de 10 ans et les personnes hétéronomes doivent être accompagnés d'un adolescent ou d'un adulte inscrit à l'activité. Le règlement des activités doivent être effectuées au plus tard <u>24h avant l'activité.</u></p> <p>Inscriptions Paiements à la Halle des Sports au bureau Cap Armor 02 96 92 62 50</p> <p>* lundi de 10h à 12h30 et de 17h à 18h</p> <p>* du mardi au jeudi de 11h30 à 12h30 et de 17h à 18h</p> <p>* le vendredi de 11h30 à 12h30</p> <p>Les places sont limitées à un nombre de participants maximum, et minimum, pour que l'activité ait lieu inscrivez vous rapidement !!! Une activité peut être annulée pour des raisons climatiques, par manque de participants, ou force majeure.</p>
10H A 11H 6 euros TIR A L'ARC 11H30 A 12H15 2 euros INITIATION RUGBY 11H30 A 12H15 8 euros AQUAGYM EN MER 15H A 16H 2 euros TENNIS DE TABLE avec Maxime !! 15H A 17H Gratuit SPORTS DE PLAGES 15H45 A 16H45 2 euros FOOTBALL avec Julien !! 16H A 17H 2 euros BADMINTON 17h à 18h PERMANENCE 19H A 22H 2 euros <i>Inscriptions dès 18h</i> TOURNOI DE FOOTBALL En salle <i>Équipe de 4 joueurs</i> <i>Début du tournoi à 19h30</i> DERNIER TOURNOI de la saison 2017 Venez déguisés !!!	10H15 A 11H15 2 euros BADMINTON 10H30 A 11H30 4 euros LONGE COTE 11H15 A 12H15 6 euros CARDIO FITNESS COMBAT 11H15 A 12H15 2 euros TENNIS DE TABLE 11h30 à 12h30 PERMANENCE 14H A 15H30 16 euros SURF/PADDLE 14H45 A 15H45 2 euros GIRLS RUN THE WORLD 15H A 17H Gratuit SPORTS DE PLAGES 16H A 17H 2 euros BOXE EDUCATIVE 16H30 A 17H30 Gratuit VISITE DE LA LAITERIE 17h à 18h PERMANENCE 18H A 19H15 6 euros HATHA YOGA 18H30 A 20H 6 euros SOIREE ZUMBA 20H A 22H 6 euros/gratuit - de 6ans BALADE CONTEE	11h30 à 12h30 PERMANENCE 15H A 16H 2 euros DISC GOLF 15H A 17H Gratuit SPORTS DE PLAGES RDV plage des Dunes 16H A 17H 2 euros HANDBALL 17H A 18H 6 euros FREE FIT dernière séance 17h à 18h PERMANENCE 18H30 A 19H30 6 euros GYM FELDENKRAIS avec Anne !!	11H A 12H STAGE TENNIS 16H A 17H 2 euros BADMINTON 18H A 20H 28 euros SUP PADDLE YOGA dernière séance !! 18H A 20H 16 euros PECHE EN KAYAK 18H A 20H 14 euros KAYAK / PLANCHE CATAMARAN 19H A 22H 2 euros TOURNOI DE BADMINTON en double Venez déguisés !!!	<p>Attention !!!</p> <p>Dernière semaine de plaisir avec CAP ARMOR PENVENAN !</p>  <p>Toute l'équipe Cap Armor PENVENAN vous remercie pour ce bel été, à l'été prochain !! ;-)</p>		



CAP ARMOR PENVENAN - INSCRIPTIONS ET RESERVATIONS EN LIGNE : WWW.PENVENANRESERVATION.FR/CAPARMOR

Merci à tous les intervenants, animateurs, participants, commerçants, et autres partenaires pour ce bel été, et à l'année prochaine !