

VOTRE PROGRAMME CAP ARMOR A PENVENAN SEMAINE 30 : DU 24 JUILLET AU 29 JUILLET 2017

LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29	Inscriptions
9H A 12H adulte 34 euros / -15 ans 24 euros PECHE EN MER SUR UN VIEUX GREEMENT	10H A 11H 2 euros REMISE EN FORME	10H/10H30/11H/11H30 24 euros MASSAGE SENSITIF <i>Un Joli Moment de Détente</i>	9H30 A 11H / 11H A 12H30 8 euros ESCALADE	DISTRIBUTION DES PROGRAMMES DE LA SEMAINE 31 DANS LES COMMERCES DE PENVENAN ET A L'OFFICE DU TOURISME	9H15 A 11H15 10 euros QI GONG des animaux	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
9H30 A 12H30 6 euros le kit / 4 euros GLAZIC	10H A 11H30 6 euros SABRE LASER	10H A 11H 2 euros REMISE EN FORME	9H30 A 12H30 6 euros le kit / 4 euros GLAZIC			
9H30 A 12H30/14H A 17H 46 euros STAGE MOSAIQUE	10H15 A 11H15 8 euros ATELIER RELAXATION OLFALTIVE <i>Nouveauté !!!!</i>	10H A 11H 6 euros JEUX D'EXPRESSION SCENIQUE	9H45 A 10H45 2 euros TENNIS DE TABLE	9H30 A 12H 10 euros COUTURE Fabriquez vos Sets de Table !	PERMANENCE 10h à 12h30 Renseignements Inscriptions vente de tickets à la halle des sports de PENVENAN Bureau CAP ARMOR WWW.PENVENANRESERVATION.FR/ CAPARMOR	Les paniers doivent être validés au plus tard 24h avant l'activité.
10H A 11H 6 euros FREE FIT	10H30 A 12H 6 euros RILLETES DE MAQUEREAUX	10H A 11H / 11H A 12H 6 euros DANSE HIP HOP avec Martin !!!!	10H A 11H 2 euros REMISE EN FORME	9H30 A 12H 2 euros VISITE ATELIER VITRIL DE JULIEN LANNOU ET VISITE DE L' EGLISE RUNAN		
10H A 11H30 2 euros ATELIER TRICOT thé avec Patricia et Adrienne	10H30 A 12H 6 euros RILLETES DE MAQUEREAUX	10H A 12H 12 euros PEINTURE ACRYLIQUE	11H A 12H 2 euros AIKIDO	10H A 11H 2 euros REMISE EN FORME	* lundi de 10h à 12h30 et de 17h à 18h	
10h à 12h30 PERMANENCE	11H A 12H 24 euros STAGE TENNIS	10H15 A 11H45 2 euros CREPES / GALETTES	11H15 A 12H15 6 euros ZUMBA	10H30 A 11H30 4 euros CIRQUE		* du mardi au vendredi de 11h30 à 12h30 et de 17h à 18h
10H15 A 11H15 4 euros LONGE COTE avec Julien II	11H15 A 12H15 6 euros DANCE TRAINING	10H30 A 11H30 2 euros GIRLS RUN THE WORLD avec Anaïs et Maxime II	11H15 A 12H15 2 euros BADMINTON / PETECA	11H A 12H STAGE TENNIS	* le samedi de 10h à 12h30	
10H30 A 12H 2 euros GENEALOGIE	11H30 A 12H30 2 euros BOXE EDUCATIVE	11H A 12H STAGE TENNIS	11h30 à 12h30 PERMANENCE	11H15 A 12H15 6 euros PILATES avec Corinne II		 Inscrivez-vous !! RDV aux permanences CAP ARMOR
13H A 15H 6 euros DECOUVERTE DE L'ESTRAN	11h30 à 12h30 PERMANENCE	11h30 à 12h30 PERMANENCE	14H30 A 15H30 STAGE TRAPEZE/TISSU	11h30 à 12h30 PERMANENCE	Les places sont limitées à un nombre de participants maximum, et minimum, pour que l'activité ait lieu	
14H45 A 15H45 2 euros BADMINTON	13H30 A 15H 16 euros SURF/PADDLE	11H45 A 12H45 4 euros LONGE COTE	14H30 A 16H 16 euros SURF/PADDLE	14H A 15H30 6 euros ESCRIME avec Benjamin II		Une activité peut être annulée pour des raisons climatiques, par manque de participants, ou force majeure.
15H A 17H Gratuit SPORTS DE PLAGE	14H A 16H 10 euros RECOLTE DES ALGUES Sur la Grève à Plougrescant	12H30 A 14H30 8 euros DANSE avec Jom III	15H A 17H Gratuit SPORTS DE PLAGE	14H30 A 15H30 STAGE TRAPEZE/TISSU avec Floriane II		
15H30 A 16H30 2 euros SOCCER GOLF avec Maxime II	14H30 A 15H30 16 euros STAGE TRAPEZE/TISSU	14H30 A 15H30 STAGE TRAPEZE/TISSU	15H30 A 16H30 6 euros TIR A L'ARC	14H30 A 15H30 2 euros BREIZH JO avec Maxime II		
15H45 A 16H45 6 euros TIR A L'ARC	15H A 16H 2 euros LSF	15H A 16H 2 euros BADMINTON	16H A 17H 2 euros PÊCHE AUX COUTEAUX	15H A 17H Gratuit SPORTS DE PLAGE		
16H A 17H 2 euros TENNIS DE TABLE	15H A 17H Gratuit SPORTS DE PLAGE	15H A 17H Gratuit SPORTS DE PLAGE	16H A 17H 6 euros YOGA DU SON	15H45 A 16H45 2 euros DISC GOLF		
17h à 18h PERMANENCE	15H45 A 16H45 4 euros CIRQUE	17h à 18h PERMANENCE	17h à 18h PERMANENCE	16H30 A 17H30 2 euros PÊCHE AUX COUTEAUX		
18H A 21H 6 euros JEU DU TAO	17h à 18h PERMANENCE	17h à 18h PERMANENCE	18H A 20H 28 euros SUP PADDLE YOGA	17h à 18h PERMANENCE		
19H A 22H 2 euros Inscription des équipes à 19h	17H A 18H30 16 euros CUISINE AUX ALGUES <i>Venez découvrir des saveurs</i>	16H15 A 17H15 2 euros FOOTBALL	18H A 20H 16 euros PÊCHE EN KAYAK	17H A 18H 6 euros FREE FIT avec Pierre II		
début du tournoi à 19h30 TOURNOI DE FOOTBALL <i>En salle</i> <i>Équipe de 4 joueurs</i> <i>inscriptions en ligne</i>	18H A 19H15 6 euros HATHA YOGA	17H A 18H 2 euros DANSES BRETONNES	18H A 20H 14 euros CATAMARAN PLANCHE / KAYAK			
	20H30 A 22h 6 euros/Gratuit - 6 ans BALADE CONTEE <i>Une Randonnée Originale</i>	18H30 A 20H 2 euros BREIZH KOH LANTA	19H A 22H 2 euros TOURNOI DE BADMINTON <i>Un moment de Convivialité</i> <i>inscriptions en ligne</i>			

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