



*Ces activités pourraient aussi vous  
plaire !*

### Tennis de table à Pouldreuzic - LES PONGISTES BIGOUDENS

#### Horaires :

- Lundi, Mercredi, Vendredi (adultes) : de 18h à 20h
- Mardi (jeunes) : de 17h à 18h30
- Samedi (jeunes) : de 14h à 15h30

#### Adhésion :

- Compétitions adultes : 120€
- Loisirs adultes : 80€
- Compétitions et loisirs jeunes : 80€

**Contact :** Tony Canévet - 06.63.03.58.71 - [tony.canevet@orange.fr](mailto:tony.canevet@orange.fr)

---

### Handball à Plogastel St Germain

#### Horaires :

- De 3 à 5ans : les mercredi et samedi matin de 10h00 à 11h00
- De 6 à 8 ans : les mercredi et samedi matin de 11h00 à 12h00
- Moins de 11 ans : le mercredi de 13h30 à 14h45
- Moins de 13 ans filles : le mercredi de 14h45 à 16h00
- Moins de 13 gars : le mercredi de 16h00 à 17h45
- Moins de 15 ans gars : le mercredi de 17h45 à 19h00
- Moins de 15 filles : le jeudi de 17h30 à 19h00
- Moins de 18 gars : mardi et vendredi
- Seniors féminines : mercredi de 19h00 à 20h30
- Seniors loisirs mixtes : lundi de 19h30 à 21h00
- Handfit sport-santé : jeudi de 19h30 à 20h30

#### Adhésion :

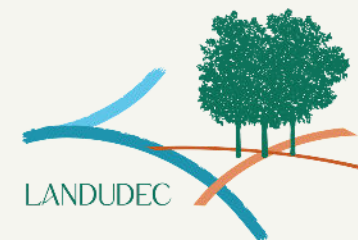
- Des 3 ans au - 11 ans : 125€
- Des -13ans au -15 ans - Handfitt – Adultes loisirs : 145,00 euros
- -18 ans et adultes en compétition : 185,00 euros

**Contact :** [5329142@ffhandball.net](mailto:5329142@ffhandball.net) ou 06.40.51.38.38



Saison 2025 - 2026

● **Activités**  
● **Sports &**  
● **Loisirs**



|     | LUNDI                      |                          |                                   |                                     | MARDI                   |                                              |                                               |                               | MERCREDI                                                                         |                                                                       | JEUDI                            |                               |                                                              |                                |                                  | VENDREDI                                              |                                                            |                                                            | SAMEDI                                                               |                                        |                           | DIMANCHE                                 |                               |                               |
|-----|----------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|     | ESPACE GISELE LE BARS      |                          | SALLE SKALIER                     | STADE DE KERMARIA                   | ESPACE GISELE LE BARS   | SALLE SKALIER                                | PARKING DU VIEUX PUIITS                       | SALLE ALBERT ANSQUER          | ESPACE GISELE LE BARS                                                            | STADE DE KERMARIA                                                     | ESPACE GISELE LE BARS            | PARKING DU VIEUX PUIITS       | BIBLIOTHEQUE                                                 | SALLE ALBERT ANSQUER           | STADE DE KERMARIA                | ESPACE GISELE LE BARS                                 | SALLE SKALIER                                              | STADE DE KERMARIA                                          | STADE DE KERMARIA                                                    | PARKING du rond point du Super U       | ESPACE GISELE LE BARS     | PARKING du rond point du Super U         | PARKING DU VIEUX PUIITS       | STADE DE KERMARIA             |
|     | PETITE SALLE               | GRANDE SALLE             |                                   |                                     | GRANDE SALLE            |                                              |                                               |                               | GRANDE SALLE                                                                     |                                                                       | GRANDE SALLE                     |                               |                                                              |                                |                                  | PETITE SALLE                                          | GRANDE SALLE                                               |                                                            |                                                                      |                                        | GRANDE SALLE              |                                          |                               |                               |
| 8h  |                            |                          |                                   |                                     |                         |                                              |                                               |                               |                                                                                  |                                                                       |                                  |                               |                                                              |                                |                                  |                                                       |                                                            |                                                            |                                                                      |                                        |                           |                                          |                               |                               |
| 9h  |                            |                          |                                   |                                     | Gym douce<br>9h15 - 10h |                                              |                                               |                               | Gym "bien-<br>être"<br>9h15 - 10h15                                              |                                                                       | Gym<br>entretien<br>9h15 - 10h15 |                               |                                                              |                                | CLUB<br>CYCLO<br>8h30 -<br>11h30 |                                                       |                                                            |                                                            |                                                                      |                                        |                           |                                          |                               |                               |
| 10h |                            |                          |                                   |                                     |                         |                                              |                                               |                               |                                                                                  |                                                                       |                                  |                               |                                                              |                                |                                  |                                                       |                                                            |                                                            |                                                                      |                                        | ZUMBA enfant<br>10h - 11h | BREIZH<br>TRAIL<br>VTT<br>départ à<br>9h | Randonnées<br>8h45 -<br>11h30 | CLUB CYCLO<br>8h30 -<br>11h30 |
| 11h |                            | YOGA SENIOR<br>11h - 12h |                                   |                                     | Pilates<br>10h - 11h    |                                              |                                               |                               |                                                                                  |                                                                       | Pilates<br>10h15 -<br>11h15      |                               |                                                              |                                |                                  |                                                       |                                                            |                                                            |                                                                      |                                        | YOGA VINYASA<br>11h - 12h |                                          |                               |                               |
| 12h |                            |                          |                                   |                                     |                         |                                              |                                               |                               |                                                                                  |                                                                       |                                  |                               |                                                              |                                |                                  |                                                       |                                                            |                                                            |                                                                      |                                        |                           |                                          |                               |                               |
| 13h |                            |                          |                                   |                                     |                         |                                              |                                               |                               |                                                                                  |                                                                       |                                  |                               |                                                              |                                |                                  |                                                       |                                                            |                                                            |                                                                      |                                        |                           |                                          |                               |                               |
| 14h | Scrabble<br>14h -<br>16h30 |                          |                                   |                                     |                         |                                              |                                               |                               | Cirque<br>à partir de 6<br>ANS : 14h -<br>15h30 et 4-5<br>ans : 15h30 -<br>16h30 |                                                                       |                                  | Randonnées<br>14h - 16h       |                                                              |                                |                                  | Après-midi<br>loisirs "Club<br>d'amitié" 14h -<br>17h | Danse de salon<br>(1 fois par<br>mois) de<br>13h30 à 16h30 |                                                            | Ecole de foot<br>U6-U7 de<br>14h à 15h30<br>et U8-U9 de<br>14h à 16h | BREIZH<br>TRAIL VTT<br>départ à<br>14h |                           |                                          |                               |                               |
| 15h |                            |                          |                                   |                                     |                         |                                              |                                               |                               |                                                                                  |                                                                       |                                  |                               |                                                              |                                |                                  |                                                       |                                                            |                                                            |                                                                      |                                        |                           |                                          |                               |                               |
| 16h |                            |                          |                                   |                                     |                         |                                              |                                               |                               |                                                                                  |                                                                       |                                  |                               |                                                              |                                |                                  |                                                       |                                                            |                                                            |                                                                      |                                        |                           |                                          |                               |                               |
| 17h |                            |                          |                                   |                                     |                         |                                              |                                               |                               | Ostéo Gym<br>17h-18h                                                             | Ecole de foot<br>U8-U9<br>16h30 - 18h et<br>U10/U11 de<br>17h à 18h45 |                                  |                               | Papote &<br>pelotes<br>(Club arts du fil)<br>à partir de 15h | Handi-hand<br>17h45 -<br>19h15 |                                  | Goûter danse<br>de salon<br>16h30/17h30               |                                                            |                                                            |                                                                      |                                        |                           |                                          |                               |                               |
| 18h |                            |                          | Cours de<br>breton<br>18h - 20h30 | Foot<br>U10/U11<br>18h15 -<br>19h15 |                         |                                              |                                               |                               |                                                                                  |                                                                       |                                  | STEP<br>à 18h30 et<br>à 19h15 |                                                              |                                |                                  |                                                       |                                                            |                                                            |                                                                      |                                        |                           |                                          |                               |                               |
| 19h |                            |                          |                                   |                                     | ZUMBA<br>19h - 20h      | Cours de<br>breton<br>18h - 22h<br>(2 cours) | Randonnées<br>(d'Avril à<br>Septembre)<br>19h | Badminton<br>19h30 -<br>21h30 |                                                                                  | Entrainement<br>FOOT SENIORS<br>19h - 21h                             |                                  | STEP<br>à 19h15 et<br>20h     |                                                              | Badminton<br>19h30 -<br>21h30  |                                  |                                                       |                                                            | Cours<br>d'instruments<br>de musique<br>16h30 -<br>21h30   | Entrainement<br>FOOT<br>SENIORS -<br>19h -<br>21h                    |                                        |                           |                                          |                               |                               |
| 20h |                            |                          |                                   |                                     | Pilates<br>20h - 20h50  |                                              |                                               |                               |                                                                                  |                                                                       |                                  |                               |                                                              |                                |                                  |                                                       |                                                            | Danse<br>Bretonne<br>(semaines<br>impaires)<br>20h - 21h30 |                                                                      |                                        |                           |                                          |                               |                               |
| 21h |                            |                          |                                   |                                     |                         |                                              |                                               |                               |                                                                                  |                                                                       |                                  |                               |                                                              |                                |                                  |                                                       |                                                            |                                                            |                                                                      |                                        |                           |                                          |                               |                               |
| 22h |                            |                          |                                   |                                     |                         |                                              |                                               |                               |                                                                                  |                                                                       |                                  |                               |                                                              |                                |                                  |                                                       |                                                            |                                                            |                                                                      |                                        |                           |                                          |                               |                               |

## Association DIHUN

Contact : 02.98.87.68.41 - contact@dihun.fr

### Activités :

**Cours de breton**  
Tarif : 30 séances de 1h15 : 264€ ou de 1h30 : 270€

**Cirque**  
Tarif : 4-5 ANS : 165€ ou à partir de 6 ANS : 220€

**Cours d'instruments de musique**  
Tarif : consulter l'association

**Éveil musical**  
Tarif : consulter l'association

### Yoga Senior sur chaise & VINYASA

Contact : 06.47.47.91.03  
A PARTIR DE JANVIER 2026

### Badminton

bad.landudec@gmail.com  
Adhésion : 30€ la saison

### Gym "bien être"

ULAMIR : 02.98.74.27.71  
Tarifs : 140€ + adhésion de 13€

### Ostéo gym

Contact : 06.68.69.72.75  
Tarif : 195€ les 30 séances

### Landudec Randonnées

Contact : 06.89.96.52.84  
Adhésion : 12€ la saison

### Scrabble

Contact : 06.73.67.56.36

### Après-midi loisirs du Club d'Amitié

Contact : 06.02.34.58.63  
Cotisation pour l'année : 16€

### Football - École de foot et Seniors

Contact : 06.59.62.76.79  
Cotisations (la saison) : 70€ jusqu'à 9 ANS, 90€ de 10-17ans et 70€ pour les seniors

### A l'extérieur :

**Catégorie U12/U13** à Plozévet les mardis et jeudis de 18h00 à 19h30  
**- Catégorie U14-U15** à Pouldreuzic les mardis et jeudis de 18h00 à 19h45  
**- Catégorie U16-U17** à Plogastel, les mercredis et vendredis de 18h15 à 19h30

### Club cyclo loisirs - sortie VTT et route

Contact : 07.86.93.03.15  
Adhésion : 40 € la saison

### Papote & pelotes : l'art du fil

Contact : 02.98.91.50.45

### Handi-hand : Handball Club Bigouden

Contact : 06.40.51.38.38

## Association MOOVEA

Contact : 06.59.80.56.07 - moovea29@gmail.com

### Activités :

**ZUMBA**  
**Cours de Pilate**  
**Gym douce**  
**Gym entretien**  
**Step**  
**ZUMBA enfants**

### Tarif :

Adhésion de 33,30€ + 130€ l'activité

### Danse bretonne

Contact : 02.98.91.56.64

### Breizh Trail Riders - VTT le dimanche

Contact : 06.62.34.89.28 ou 06.87.90.05.23  
Tarif : A partir de 53€