

PLANNING DES ACTIVITES 2025/2026

Horaires	Gym seniors Loch 10h à 11h	MARDI		MER	MERCREDI		JENDI	
9h-10h				RANDONNEES PEDESTRES				
				Qi Gong MdD Damgan	dD Damgan			Gym seniors Loch 9h45 à 10h45
10h-11h		Yoga MdD Damgan	Gym seniors Loch 10h à 11h	9h30 à 10h30		Danse en ligne Sophrologie		
1.1 h=12h	Gym seniors Loch 11h à 12h	9h45 à 11h et	Zumba Loch 11h à 12h			MdD 10h30 à 11h30	MdD 10h30 à 11h45	Gym séniors+ MdD Damgan
12h-13h		11h15 à 12h30				Yin Yoga	1	11h à 12h
13h-14h						MdD Damgan 12h40 à 13h55	Parlantes	
14h-15h				Kandos-P	romenades	14h à 15h15 15h20 à 16h35	Randonnées	
15h-16h	Tai Chi Gymnase du Loch	Pilates MdD Damgan 15h à 16h Stretching MdD Damgan 16h15à 17h15 Patinage Loch		2ème et 4ème mercredi			1er et 3ème jeudi	
16h-17h	15h à 16h30							
17h-18h								
18h-19h		Débutants 17h Perfection				Hockey Enfants		
19h-20h	Yoga MdD Damgan	18h30 à :		Yoga MdD Penerf	Gym actifs MDD 19h à 20h	18h30 à 20h00 Hockey Ados-Adultes		
20h-21h	19h à 20h30	-		19h à 20h30]	20h00 à 21h30		
21h-22h						Gymnase du Loch		

Mise à jour juillet 2025