



PLANNING DES ACTIVITES 2025/2026

| Horaires | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | |
|----------|---|---------------------------------|--|--|---|----------------------------------|
| 9h-10h | | | | | | |
| 10h-11h | Gym seniors Loch 10h à 11h | Yoga MdD Damgan | Gym seniors Loch 10h à 11h | Qi Gong MdD Damgan 9h30 à 10h30 | Sophrologie MdD 9h30 à 10h45 | Gym seniors Loch 9h45 à 10h45 |
| 11h-12h | Gym seniors Loch 11h à 12h | | Zumba Loch 9h45 à 11h et 11h15 à 12h30 | | Danse en ligne MdD 10h30 à 11h30 | |
| 12h-13h | | | | | Sophrologie MdD 11h00 à 12h15 | |
| 13h-14h | | | | | | |
| 14h-15h | | | | | | |
| 15h-16h | Tai Chi Gymnase du Loch 15h à 16h30 | Pilates MdD Damgan 15h à 16h | Stretching MdD Damgan 16h15 à 17h15 | Randos-Promenades 2ème et 4ème mercredi | Yin Yoga MdD Damgan 12h40 à 13h55 14h à 15h15 15h20 à 16h35 | |
| 16h-17h | | | | | Randonnées 1er et 3ème jeudi | |
| 17h-18h | | | | | | |
| 18h-19h | | Patinage Loch 18h à 19h00 | | | | |
| 19h-20h | Yoga MdD Damgan 19h à 20h30 | | Yoga MdD Penerf 19h à 20h30 | Gym actifs MDD 19h à 20h | Hockey Enfants 18h30 à 20h00 | |
| 20h-21h | | | | | Hockey Ados-Adultes 20h00 à 21h30 | |
| 21h-22h | | | | | Gymnase du Loch | |

Mise à jour novembre 2025