



PLANNING DES ACTIVITES 2025/2026

Horaïres	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h-10h					
10h-11h	Gym seniors Loch 10h à 11h	Yoga MdD Damgan	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	9h45 à 11h et 11h15 à 12h30		Danse en ligne MdD 10h30 à 11h30	Gym séniors+ MdD Damgan 11h à 12h
12h-13h					
13h-14h					
14h-15h					
15h-16h	Tai Chi Gymnase du Loch 15h à 16h30	Pilates MdD Damgan 15h à 16h			
16h-17h		Stretching MdD Damgan 16h15 à 17h15			
17h-18h					
18h-19h		Patinage Loch 18h à 19h00			
19h-20h	Yoga MdD Damgan 19h à 20h30		Yoga MdD Penerf 19h à 20h30	Hockey Enfants 18h30 à 20h00	
20h-21h				Hockey Ados-Adultes 20h00 à 21h30	
21h-22h				Gymnase du Loch	

Mise à jour novembre 2025