



# PLANNING DES ACTIVITES 2026/2027

MdD : Maison des Damganais

Loch : Gymnase du Loch

| Horaires | LUNDI                                     | MARDI                                     | MERCREDI                                            | JEUDI                                                                   | VENDREDI                                                  |
|----------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 9h-10h   |                                           |                                           |                                                     |                                                                         |                                                           |
| 10h-11h  | Gym seniors<br>Loch 10h à 11h             | Yoga<br>MdD Damgan                        | Qi Gong<br>MdD . 9h30 à 10h30                       | Sophrologie<br>MdD 9h30 à 10h45                                         | Gym Séniors+<br>MdD Larmor<br>9h00 à 9h45 et 9h50 à 10h35 |
| 11h-12h  | Gym seniors<br>Loch 11h à 12h             | 9h45 à 11h et<br>11h15 à 12h30            | Zumba Loch<br>11h à 12h                             | Danse en ligne<br>MdD 10h30 à 11h30                                     | Gym Séniors<br>Loch 10h50 à 11h50                         |
| 12h-13h  |                                           |                                           |                                                     |                                                                         |                                                           |
| 13h-14h  |                                           |                                           |                                                     |                                                                         |                                                           |
| 14h-15h  |                                           |                                           |                                                     |                                                                         |                                                           |
| 15h-16h  | Tai Chi<br>Gymnase du Loch<br>15h à 16h30 | Pilates<br>MdD Damgan 15h à 16h           |                                                     | Yin Yoga<br>MdD Damgan<br>12h40 à 13h55<br>14h à 15h15<br>15h20 à 16h35 |                                                           |
| 16h-17h  |                                           | Stretching<br>MdD Damgan 16h15 à 17h15    |                                                     |                                                                         |                                                           |
| 17h-18h  |                                           |                                           |                                                     |                                                                         |                                                           |
| 18h-19h  |                                           | Roller-Patinage Loch<br>18h à 19h00       |                                                     |                                                                         |                                                           |
| 19h-20h  | Yoga<br>MdD Damgan<br>19h à 20h30         |                                           | Yoga<br>MdD salle Penerf<br>19h à 20h30             | Hockey Enfants<br>18h30 à 20h00                                         |                                                           |
| 20h-21h  |                                           | Hockey Ados-Adultes Loch<br>20h00 à 21h30 | Gym actifs<br>MdD 18h15 à 19h15<br>et 19h15 à 20h15 | Hockey Ados-Adultes<br>20h00 à 21h30                                    |                                                           |
| 21h-22h  |                                           |                                           |                                                     | Loch                                                                    |                                                           |

Mise à jour juillet 2026