

Les Associations Sportives

FOOTBALL



US – PLOUIGNEAU

Entraînement

*Mercredi 13h30-15h (débutants, poussins et benjamins)
18h-19h30 (- 13 – 15 ans)*

Mardi et vendredi 19h-20h30 (- 17 ans et Séniors)

Rencontre et matchs

*Débutants : rassemblement sur le plateaux le samedi 14h
Poussins et benjamins : Championnat et coupe le samedi 14h
(- 13/- 17 ans) : Championnat et coupe le samedi 15h*

Pas de rencontre pendant les vacances scolaires

Encadrement

L'USP dispose pour encadrer ses équipes de deux initiateurs 1^{er} niveau, d'un animateur, de quatre jeunes cadres techniques et de plusieurs bénévoles.

USP

*Présidents : M. ROUDOT Olivier
☎ 0623954092*

Equipements

Deux terrains de 60 m x 100 m – tribunes et vestiaires homologués.

PLOUIGNEAU OXYGENE

Association de cross

Contact : M. Emile COLLONGUES

☎ 02.98.79.22.97

Club de Tennis

Contact : M. Erwan EON

☎ 02.98.67.77.77.

CLUB FEMININ de GYMNASTIQUE

Cours de gymnastique dynamique, en musique, accessible à tous, femmes et hommes, basé sur le travail musculaire et cardio-vasculaire, le renforcement du dos et des abdominaux et les étirements

Mardi : gymnastique d'entretien 19h-20h au Foyer Rural

Jeudi : gymnastique dynamique en musique 19h-20h au Foyer Rural

Contact : Mme ROLLAND Christiane

☎ 02.98.67.70.91

CLUB DE TENNIS DE TABLE

Les Jeunes de 6 à 18 ans

Le Mardi : de 18h00 à 19h30

Le Mercredi : - de 13h00 à 15h00 (débutants)

- de 15h00 à 16h30 (confirmés)

- de 16h30 à 18h00 (licenciés confirmés)

Le Samedi : de 10h30 à 12h00 (débutants)


Séniors et Vétérans


Le Mercredi : de 18h00 à 20h00


Le Jeudi : de 20h30 à 22h30


Le Vendredi : de 18h00 à 19h30

Contact : M. ROUSSELIN Jean-Marc et M. MADEC Yvon

 02.98.88.35.47

 02 98 67 77 19

 06.78.90.16.46

 02 98 67 76 70

CLUB DE GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN


Les cours de gymnastique douce sont ouverts aux hommes et aux femmes.

Tous les mercredis de 10h30 à 11h30


Salle de danses au Plateau couvert

Educateur sportif : M. Yannick THOMAS

Contact : Mme CALLAREC Yvette

 02.98.67.71.65

Contact : Mme GUILLOU Marie-Thérèse

 02 98 67 77 31

TEMPS'DANSE

Vous propose des cours de modern'jazz et d'aérobic remise en forme

Cours de modern'jazz :

dès 6 ans : mercredi et vendredi après 18h

Adultes (à partir de 18 ans) : mardi et mercredi soir

Cours d'aérobic remise en forme :

Adultes (à partir de 18 ans) : lundi soir

Salle de cours : plateau couvert (près de la piscine)

Pensez déjà à vous pré-inscrire au :

☎ 06 68 04 24 64 (Sylvain REBOURS)

Ou par mail : danse.rythmique@club-internet.fr

Un spectacle de fin d'année est organisé en juin

EXTRA VA'DANCE

Cours de danses à partir de 5 ans et pour tous les âges:

Eveil-Jazz Funk-Claquettes- Hip Hop- salsa- Orientale- Bollywood-

Coupé décalé

Renseignements:

<http://extravadance-plouigneau.blogspot.fr>

E-mail: extravadance.plouigneau@gmail.com


Gaëlle MALTIS: ☎ 06 32 14 13 42

AMICALE JEUX ET PETANQUE

L'association n'est ouverte qu'au plus de 50 ans.

Mercredi : Toute l'année sauf pour deux mercredi consacrés aux repas du club.


Lieu : Plateau couvert

 02.98.67.71.65

Contact : M. DAMIOLI Giovanni

PETANQUE IGNACIENNE


Contact : M. LE DUC François

 0615733343

PETANQUE ET LOISIRS

Ouvert à tous, Vendredi après-midi

Contact : M. JEAN Jean-Claude

 02.98.67.75.01

Penn Ar Breizh molky club

Association Penn Ar Breizh molky club

M.BOULANGER Benjamin

Alicia.feat@hotmail.fr

COURS DE YOGA

Cours de Yoga Hlada Yoga jeudi soir à la salle de danse à 19 h00

Cours le lundi soir à 17 h 30 au gîte de Kerelou

Contact Emilie L'Hote :

 *06 86 96 04 35*


mail: milie.lhote@orange.fr

ASSOCIATION LES CAVALIERS DU TREGOR

Cette association a pour objectif de promouvoir le cheval breton afin de développer l'image du cheval loisir. Elle propose également la possibilité de sortie accompagnée à la journée ou à la demi-journée.

Possibilités d'excursions en calèche (groupe entre 15 et 20 personnes).


Contact : M. André MORIN

 *02.98.67.75.66*

Lieu : prendre la D 712 vers le Ponthou, Au château d'eau, aller tout droit. Prendre la 1^{ère} à droite vers St Eloi. A 2 km, au lieu-dit Penguilly, 2^{ème} maison.

CLUB D'EQUITATION

Contact : M. SERRET

 *02.98.79.15.06*

Situé à Langonaval près de la commune de GARLAN, ce club très important dispense à longueur d'année des cours d'équitation.



LE DOJO IGNACIEN

Le Judo

enfants de 6 ans ou presque : Mercredi 14h ou Samedi 14h

enfants de 7 à 9 ans : Mercredi 15h15 Et Samedi 15h15

enfants de 10 à 12 ans : Mercredi 16h30 Et Samedi 16h30

minimes, ados et adultes : Mercredi 18h30 Et Samedi 10h

Le Ju-Jitsu (self défense)

Ados et adultes : Mercredi 19h45

Jeunes : Samedi 17h40


Le Kata

Pour la ceinture noire : Samedi 11h30

Le Taiso

Gym adultes : Lundi 19h

Contact : M. Dominique LE BARS (diplômé d'Etat – C.N. 4^{ème} DAN.)

 *0623787448*


LES FOUS DU VOLANTS

Club Loisir de Badminton Ignacien

Les lundi et jeudis de 19h30 à 21h30

Complexe sportif Joseph URIEN

Contact : Philippe (Président)  06 21 25 02 13

Florence (Secrétaire)  06 03 08 08 73

