



A Mon Rythme

je cultive mon bien-être

Plouzané - Brest - Le Relecq-Kerhuon

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

dans les associations Ufolep

Où pratiquer ?

A Mon Rythme

je cultive mon bien-être



Amicale Laique de Plouzané
place Jules Ferry, Plouzané
02 98 49 74 34
amicale.laique.plouzane@wanadoo.fr

Patronage Laique Jean Le Guill
15 rue Jean François Tartu, Brest
02 98 89 17 92 - pllegoullstadeq@orange.fr

Patronage Laique de Recouvrance
2 rue Laurent Legendre, Brest
02 98 45 06 90
patronage.laique.recouvrance@wanadoo.fr

Patronage Laique de Lambézellec
4, rue du Lannoc, Brest
02 98 03 05 02 - pllambe@wanadoo.fr

Patronage Laique Sanquer
26 rue Choquet de Lindu, Brest
02 98 44 55 53
direction.sanquer@laposte.net

K.O.A.L.A.
Stade Garnier, Le Relecq-Kerhuon
06 22 92 25 97
koala.kerhuon@gmail.com

Association Ufolep	jour	horaires		obésité, surpoids, diabète...	cancer et maladies respiratoires
A.L.Plouzané	Mercredi	10h00-11h00	Activités d'entretien adaptées	x	x
	Mercredi	11h00-12h00	Activités d'entretien adaptées	x	x
P.L. Le Guill	Jeu	09h15-10h15	Activités d'entretien adaptées	x	
P.L. Recouvrance	Mardi	13h45-14h45	Activités d'entretien adaptées	x	
	Vend	10h00-11h00	Activités d'entretien adaptées	x	
	Jeu	17h00-18h00	Activités d'entretien adaptées	spécial obésité	
	Jeu	15h30-16h45	Yoga santé		x
P.L. Lambézellec Cours de 1h toutes les 30 minutes (4 personnes)	Mardi	11h à 14h	Activités d'entretien adaptées	x	x
	Jeu	12h-15h	Activités d'entretien adaptées	x	x
	Vend	11h à 14h	Activités d'entretien adaptées	x	x
P.L. Sanquer	Lun	10h00-11h00	Activités d'entretien adaptées	x	
KOALA (Relecq-Kerhuon)	Lun	09h15-10h15	Couse à pied		x
	Jeu	18h30-19h30	Couse à pied		x

Ces activités sont encadrées par des éducateurs sportifs spécifiquement formés et se déroulent en effectif réduit. Les associations sont signataires de la charte «Sport santé bien-être» de l'ARS.