

Foyer Laïque de Keryado

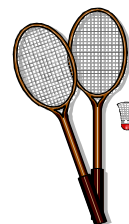
SAISON 2011/2012

**PREVOIR SYSTEMATIQUEMENT UN CERTIFICAT MEDICAL
POUR TOUTE ACTIVITE SPORTIVE**

Chèques vacances acceptés

BADMINTON

Gymnase de Kersabiec. Adultes, enfants à partir de 13 ans.
Séances encadrées : Mardi de 19h30 à 21h00 et de 21h00 à 22h30 (adultes)
Séances adultes « libres » : Jeudi et vendredi de 19h30 à 21h30.
Inscription lors des entraînements les mardis et jeudis, reprise le 8 septembre.



CYCLOTOURISME

Permanence rue des 2 frères Le Lay le week-end de 11h30 à 12h15.
Parcours de 65 à 110 kms les jeudis et dimanches matins.
Départ à 9 heures en hiver, 8 heures en été.
Tenue et matériel à la charge de l'adhérent. Port du casque obligatoire.
Renseignements et inscriptions : D. Noël : 06 70 66 66 56

DANSE IRLANDAISE (SET DANCING)

Salle de danse au sous-sol, entrée rue Pierre Philippe.
Mercredi 20h30-22h00.



DANSE

Salle de danse à côté de la salle de judo rue Pierre Philippe (Kersabiec) ou rue de Kerulvé (Keryado). **Les cours ont lieu à Kersabiec, sauf indication contraire.**
Cours enfants, ados et adultes.

COURS ENFANTS

Eveil (4-6 ans) : Mercredi 10h30-11h15

Initiation (6-8 ans) : Mercredi 9h45-10h30 ou mercredi 13h30-14h15
(Keryado)

Claquettes : Mardi 18h30-19h15 - mercredi 12h15-12h30
Classique : Mardi 17h30-18h30

Jazz débutants (8-10 ans) : Mercredi 11h15-12h15

Jazz 9-11 ans : Mercredi 14h15-15h15 (Keryado)

Jazz 2 : Mercredi 15h30-16h30 (Keryado)



Hype 10-12 ans : Lundi 17h30-18h30

Break confirmés : mercredi 18h00-19h30

DANSE

Salle de danse à côté de la salle de judo rue Pierre Philippe (Kersabiec) ou rue de Kerulvé (Keryado). **Les cours ont lieu à Kersabiec, sauf indication contraire.**

Cours enfants, ados et adultes.

COURS ADOS ET ADULTES



Hip-Hop ados : Mercredi 14h-15h

Claquettes débutants : Lundi 18h45-19h30

Classique 2 : Mercredi 16h45-18h15 (Keryado)

Country débutants : Vendredi 19h30-20h30

Country Confirmés : Lundi 19h45-21h15



Jazz Ados : Vendredi 18h00-19h30

Jazz Intermédiaire : Vendredi 20h30-22h00

Jazz Adultes débutants : Mercredi 18h30-19h45 (Keryado)

Jazz Adultes confirmés : Mercredi 19h45-21h00 (Keryado)

GYM TO' - STEP - LIA

Salle de danse à côté de la salle de judo rue Pierre Philippe (Kersabiec) ou rue de Kerulvé (Keryado). **Les cours ont lieu à Kersabiec, sauf indication contraire.**

NOUVEAU: BABYGYM : Enfants de 3 à 6 ans. Mercredi 10h-10h45, sous réserve de salle.



Body Barre : Mardi 20h30-21h30

Fesse Abdos Cuisses : Mardi 19h30-20h15

Renfort Musculaire : Lundi 19h15-20h (Keryado) - Jeudi 19h00-19h45

Gym : Lundi 10h15-11h00

Step pour tous : Lundi 9h30-10h15 - Jeudi 18h15-19h00 - Jeudi 19h45-20h30

Stretching : Lundi 20h-21h (Keryado) - Jeudi 9h30-10h30



Football

Responsable : Steven Morin : 06 65 06 23 11



Naissance en	Catégorie	Entraînement	Responsable
2005	U7	Mercredi 14h-16h	Théo Gloaguen
2004	U8		
2003	U9		
2002	U10	Lundi 17h45-19h ou 17h-18h30 Mercredi 13h45-15h30	Franck Le Montagner
2001	U11		
2000	U12	Lundi 17h45-19h ou 17h-18h30 Mercredi 16h00-17h45	Franck Le Montagner
1999	U13		
1998	U14	Mardi et Jeudi 18h30-20h00	
1997	U15		
1996	U16	Mardi et Jeudi 19h00-21h00	Alain Raimbauld
1995	U17		
1994	U18		Steven et Julien Morin
1993	U19		
1992 et avant	U20 et Seniors	Mardi Jeudi 19h45-21h45 - Moustoir	Koffi Fiawoo

Foyer Laïque de Keryado, 28 rue de Kersabiec 56100 LORIENT ☎02 97 83 81 64 Fax : 02 97 87 97 02

Site : www.flksports-orient.fr

E-mail : foyer.laique.keryado@wanadoo.fr

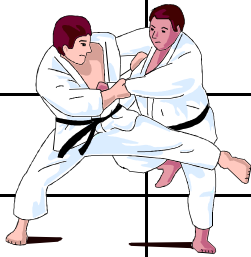
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE (Adultes)

Lundi, mercredi 18h-19h : salle multi-activités de l'ancienne mairie de Keryado, entrée par la rue de Kerulvé.

Mardi et vendredi 9h-10h salle de danse rue Pierre Philippe.

JUDO

Dojo (salle de judo) rue Pierre Philippe.

Nés (es) en	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2006 à 2007 1 cours / sem			10h00 à 10h45 Ou 13h30 à 14h15			
2004 & 2005 1 cours / sem		17h15 à 18h15	11h00 à 12h00			
2002 à 2003 1 cours / sem			14h30 à 15h30			14h00 à 15h00
2000 à 2001 2 cours / sem		18h15 à 19h15		17h15 à 18h15	15h00 à 17h00	
1996 à 1999 2 cours / sem				18h15 à 19h15		
Katas						17h00 à 18h00
Compétition		19h30 à 21h00		19h15 à 20h15		
Self Défense Judo Loisir			20h00 à 21h00			

NIHON TAÏ JITSU

Entraînements au dojo rue Pierre Philippe les lundis et mercredis de 19h30 à 21h00. A partir de 16 ans. Inscriptions dès le 07/09/2011.



PANCRACE

Entraînements au dojo rue Pierre Philippe les lundis de 18h00 à 19h30 et vendredis de 20h00 à 21h30. A partir de 16 ans. Reprise mi-septembre.

QI GONG

Cours au dojo de Keryado (rue de Kerulvé, ancienne mairie de Keryado) le mardi de 10h30 à 11h45 ou de 12h15 à 13h30. Reprise le 27 septembre.

RESPIRATION « Katsugen-Undô »

(respiration, mouvement régénérateur inné)

Salle multi-activités de Keryado (ancienne mairie, rue de Kerulvé). Pour adultes et enfants : mardi et vendredi de 17h30 à 18h30.

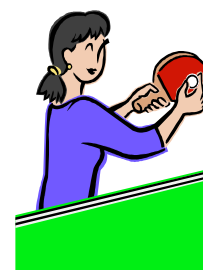


TENNIS DE TABLE

Salle spécifique à l'étage, rue Pierre Philippe. 02 97 37 44 32

Renseignements et inscriptions lors des entraînements avec entraîneur (mercredi et vendredi)

Catégorie	Age	Date et heure d'entraînement	Tarif / an
Poussins	6-8 ans	Mercredi 13h30-15h00	90 €
Benjamins	9-10 ans		120 €
Minimes	11-12 ans	Mercredi 15h00-16h30 et Vendredi 18h00-20h00	135 €
Cadets	13-14 ans		135 €
Juniors	15-17 ans		135 €
Adultes compétition		Mardi 20h00-22h00	135 €
Adultes loisirs		Et jeudi 18h15-20h00	105 €



TRIATHLON

Pratique loisirs ou compétitions.

A partir de 16 ans.

Natation en piscine d'octobre à mai (4 séances par semaine), vélo le samedi matin, .

Renseignements et inscriptions :

Denis DOUSSAL 06 11 64 21 91



CENTRE DE KERGAHER EN GUIDEL

Centre aéré

L'Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH) de Kergaher fonctionne les mercredis et petites vacances (Toussaint, Noël, Printemps, Pâques).

Votre enfant passera une journée de LOISIRS et de PLEIN AIR à Kergaher, en Guidel. Le centre est situé dans un massif boisé de 6 hectares, à 800 mètres de la mer. Sur place : piscine (été), animaux, jeux, jardin pédagogique (récolte de fruits et légumes). Différents thèmes sont proposés tout au long de l'année.

Tarif année 2011 :

Pour Lorient : 8.40 €/jour + repas *

Pour extérieur : 11.40 €/jour + repas *

*repas : carte Libéville mairie de Lorient.

Réduction bons CAF Azur : tarif 3.50 €/jour pour les lorientais.

Site internet : www.vacances-flk.com

