

Activités & loisirs

Enfants • Adultes

2026
•••
2027



Maison d'Animation et des Loisirs d'**Auray**

Sommaire

3

Petit mot de la MAL

4

Informations pratiques

5

Participation financière aux activités

23

Partenaires de la MAL

6 Arts visuels et loisirs créatifs

Aquarelle, arts plastiques, calligraphie latine, poterie et modelage, manga, photo argentique, photo numérique, couture créative, tapisserie d'ameublement.

8 Musique

Accordéon diatonique, ateliers musicaux, éveil musical, guitare acoustique et électrique, piano, le rdv des guitaristes.

10 Danse et théâtre

Éveil initiation danse, danse contemporaine, danses d'ici et d'ailleurs, danse jazz, danse salsa bachata, danse salsa bachata reggaeton, street jazz, théâtre, théâtre d'impro.

12 Culture et saveurs

Anglais, espagnol, italien, atelier d'écriture, cuisine, oenologie.

14 Sport en salle

Body sculpt, cardio boxe, circuit training, cuisses-abdos-fessiers, éveil corporel, gym enfants, renfo-cardio, renfo-stretching, self-défense, stretching, Zumba®.

17 Bien-être

Body zen, Do-in, Qi Gong, gym d'entretien, gym senior - gym équilibre, atelier de Gasquet®, Pilates, Pilates danse, relaxation anti-stress, sophrologie, stretching harmonie, yoga & yoga enfants, Tai-chi-chuan.

20 Activités parents / enfants

Baby gym, yoga prénatal, remise en forme post-partum avec bébé.

21 Plein air

Balade, randonnée, marche nordique, surf, char à voile.

22 Rendez-vous de la MAL

Acroyoga, apéro guitare et chant.

Cher·e·s adhérent·e·s, cher·e·s ami·e·s de la Maison d'Animation et des Loisirs d'Auray,

C'est avec un grand plaisir que je vous présente la plaquette des activités pour la saison 2026-2027. Elle reflète, une fois encore, la richesse et la diversité des propositions portées par notre Maison, au service de toutes les générations.

Lieu de proximité et de partage créé en 1972, la Maison d'Animation et des Loisirs d'Auray poursuit sa mission : offrir à chacun la possibilité de s'épanouir, de découvrir, de créer et de tisser des liens. Dans un monde en constante évolution, nous sommes plus que jamais convaincus de l'importance de ces espaces de rencontre, de convivialité et d'engagement.

Cette nouvelle saison s'inscrit dans une dynamique fidèle à nos valeurs d'ouverture, d'accessibilité, de solidarité et de démocratisation des loisirs. Ateliers culturels, pratiques artistiques, activités sportives ou de bien-être : chacun pourra trouver un lieu pour s'exprimer, apprendre et partager.

Plus qu'un simple lieu d'activités, la Maison d'Animation et des Loisirs d'Auray est un véritable espace de vie, un lieu où se construit le lien social et où chacun peut trouver sa place. Ainsi, avec plus de 60 activités, notre association accueille chaque année près de 2 500 adhérents de toutes générations.

Je vous invite à découvrir cette plaquette et à participer à nos activités pour faire de cette saison 2026-2027 une année riche en rencontres, en découvertes et en moments partagés.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt,

Jean Corvellec, Président

Ils vous accueillent au quotidien :

Directeur : Joël GUERIVE
Assistante administrative - chargée d'accueil : Sylvie GARAUD
Chargée de communication et de développement : Mariam MAINGUY
Agent d'entretien : Anne JEHANNO

Ils animent le Conseil d'Administration :

Le bureau

Président : Jean CORVELLEC
Vice-présidente : Danielle LE DELEY
Vice-président : Jean-Pierre BUTHION
Trésorière : Zalihata BEAUMALE
Trésorière adjointe : Catherine ROCACHER
Secrétaire : Pascale VITRA
Vie associative : Dominique MAHÉ

Les membres

Mario AUTUNNALE (réfèrent commission activités), Anne-Marie BERTHO, Florian GIRET (réfèrent commission communication), Jean-Luc LE CLAINCHE, Philippe LE MOEL (réfèrent informatique), Martine LUDEC, Catherine PINEAUD, Marie-Josée THOMINET.

Membre de droit : Laurent MIGNON, adjoint au maire délégué à la culture, à l'événementiel et à la vie associative de la ville d'Auray.

Informations pratiques

La saison 2026-2027 s'étend du lundi 14 septembre 2026 au samedi 26 juin 2027. Pour les activités régulières hebdomadaires, la saison comporte 29 séances minimum, qui ont lieu uniquement durant les périodes scolaires.

Une séance comprend la mise en place et le rangement du matériel nécessaire à l'activité.

Le nom de l'animateur-trice est donné à titre indicatif.

Il peut être remplacé en cas d'indisponibilité.

Vous bénéficiez d'une séance d'essai.

À la suite de cette unique séance, vous pouvez annuler votre inscription dans un délai de 72h, exclusivement auprès du secrétariat. Votre activité et votre adhésion vous seront alors remboursées. La séance d'essai sur les activités cycliques est payante au prorata des séances prévues pour cette activité.

L'adhésion

L'adhésion est indispensable pour participer aux activités organisées par l'association. Elle est valable du 1^{er} septembre 2026 au 31 août 2027.

En adhérant à la MAL, vous pouvez **bénéficier d'avantages auprès de nos partenaires** (voir dernière page).

Adhérents individuels

Domiciliés à Auray : 10€*

Domiciliés hors Auray : 20€

Famille (foyer fiscal)

Domiciliés à Auray : 20€*

Domiciliés hors Auray : 40€
(2 personnes et plus)

*Sur présentation, **au moment de l'adhésion**, d'un justificatif de domicile de moins de trois mois. Aucun document ne sera pris en compte a posteriori.

L'accueil de la MAL

Pour toute demande ou démarche, l'accueil de la MAL vous reçoit durant les horaires d'ouverture :

Lun : 9h - 12h15 / 14h - 17h30

Mar : 14h - 17h30

Mer : 9h - 12h15 / 14h - 17h30

Jeu : 14h - 17h30

Ven : 9h - 12h15 / 14h - 17h30

Sam : 9h - 12h

Fermetures annuelles : congés d'été et de fin d'année, jours fériés et pont de l'Ascension.

Adresse

2 rue Auguste La Houlle
56400 AURAY

Téléphone

02 97 24 26 79

Les inscriptions et le paiement sont aussi possibles en ligne sur :

mal-auray.org

Participation financière aux activités

Les réductions

Quotient familial

Des réductions peuvent s'appliquer aux activités annuelles, semestrielles et mensuelles souscrites avant le 2 novembre 2026 : selon votre Quotient Familial*, vous bénéficierez d'une **réduction allant de 15€ à 36€**. Informations complémentaires auprès de l'accueil.

*Justificatif obligatoire lors de l'inscription : attestation de quotient familial CAF ou avis d'imposition sur les revenus N-2. Aucun document ne sera pris en compte a posteriori.

Inscription à plusieurs activités

À partir de la 2^{ème} activité (et pour toutes les suivantes), au sein d'un même foyer : **réduction de 21 €** pour toutes inscriptions souscrites avant le 2 novembre 2026.

À compter du 2 novembre 2026, les montants de l'activité et de la réduction éventuelle liée au QF sont calculés en fonction du nombre de séances restant sur la saison.

Les aides financières

Aide de la CAF

Forfait passion de la CAF 2026-2027, transmis par la CAF, selon votre quotient familial. Il est nominatif et doit être au nom de l'enfant qui effectue une activité sportive ou culturelle. L'aide vous sera versée par la CAF. Le document sera à faire compléter à l'accueil de l'association.

Aide du Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative

Aide forfaitaire, versée sous conditions pour les **jeunes de 14 à 17 ans** bénéficiaires de l'AAH, l'ARS et l'AEEH. Renseignements sur service-public.gouv.fr

Aide de la mairie d'Auray

Programmes d'aides de la municipalité d'Auray pour les Alréens via les dispositifs **Sport An Alré** et **Culture An Alré** en fonction de votre quotient familial. Informations complémentaires auprès de l'accueil.

La MAL vous propose des facilités de paiement

Bénéficiez du paiement en 3x

A l'accueil de la MAL :
par chèque ou prélèvement
Sur mal-auray.org :
par carte bancaire



Carte bancaire à l'accueil ou sur internet.



Chèque mis à l'encaissement au 5 du mois.



Prélèvement automatique trimestriel.
Mandat SEPA téléchargeable sur le site de la MAL à transmettre signé accompagné d'un RIB lors de l'inscription.



Espèces, chèques vacances ou coupons sports, à l'accueil de l'association.

Arts visuels et loisirs créatifs

Aquarelle par Gilles POULIZAC

L'aquarelle, une histoire d'eau et de transparence. À partir d'exercices simples et plaisants et avec un matériel bien choisi, cette technique vous permet de développer vos capacités à votre rythme et d'aborder une grande variété de sujets : fleurs, paysages, portraits... (tous niveaux).

Arts plastiques par Sandrine LACROIX

Enfants :

Par les couleurs et les matières, découverte des différentes techniques du dessin, de la peinture, des collages et des bricolages créatifs. Chaque semaine un nouveau thème à explorer.

Adultes :

Débutants ou expérimentés, donnez libre cours à votre créativité en explorant le dessin et les techniques graphiques (peinture, encre, pastels, etc.), abordés au fil des séances. Acquisition et consolidation des fondamentaux, ouverture à de nouveaux gestes et matières, avec des initiations ponctuelles aux loisirs créatifs.

Calligraphie latine

par Mélanie GRIFFON

Venez vous initier ou vous perfectionner à l'art de la belle écriture. Vous apprendrez la calligraphie latine et son alphabet si particulier. Gothique, chancelière, caroline... toutes les écritures ont leur histoire. Une activité passionnante qui vous permettra de vous concentrer et de vous créer une bulle de confort, hors du temps.

Le samedi (débutants) ou le dimanche (intermédiaires) :

19 et 20/09, 10 et 11/10, 7 et 8/11, 5 et 6/12, 9 et 10/01, 6 et 7/02, 13 et 14/03, 10 et 11/04, 22 et 23/05, 19 et 20/06

Poterie et modelage

par Jeanne PINGAULT-CHICOUENE

Travail de la terre et modelage d'objets. Avec vos mains ou vos outils, laissez libre cours à votre imagination pour créer des objets vibrants. De l'esquisse au volume, vous serez accompagnés sur votre projet. L'association dispose d'un four à poterie sur place.

Adultes	Mer 10.00	330 €
	Jeu 18.00	
	Ven 18.00	

durée : 2h30

Enf 4/6 ans*	Lun 17.00	150 €
Enf 6/10 ans**	Mer 09.00	168 €
	Mer 10.30	

Enf 8/12 ans***	Mar 17.00	216 €
	Mer 14.00	
	Mer 16.00	

Collégiens***	Lun 18.00	216 €
	Jeu 17.30	
Lycéens***	Ven 18.00	216 €
	Lun 14.30	

Adultes***	Jeu 14.30	282 €
	Jeu 20.00	
	Ven 14.30	

*durée : 1h / **durée : 1h30 / ***durée : 2h

Adultes débutants	Sam 10.00	387 €
Adultes intermédiaires	Dim 10.00	387 €

10 séances de 5h (journée)

1 séance par mois

Pensez à emporter votre pique-nique

Enf 8/11 ans*	Mer 15.00	282 €
Adultes**	Mer 16.30	417 €
	Mer 18.30	

Adultes***	Lun 10.30	333 €
	Lun 14.00	

*durée : 1h30 **durée : 2h

***durée : 2h bimensuelles (semaines paires) à partir du 14/09

Manga par Nicolas DORLEANS

"Driorn", auteur de BD influencé par la pop culture japonaise, travaille en autoédition depuis plusieurs années et vous propose de découvrir comment réaliser des mangas.

Ce genre littéraire fait appel à l'imagination, à la narration, au dynamisme et à la finesse dans la manière de les dessiner. À travers différents exercices, vous découvrirez les innombrables possibilités pour créer un personnage expressif, des décors et, à terme, des histoires. En parallèle, des exercices plus académiques seront également abordés afin de renforcer la partie technique du dessin.

Photo argentique par Guillaume GUERIN

"Diaph 5.6", le labo photo de la MAL, est l'endroit où vous pouvez apprendre à développer et tirer vos photos argentiques noir/blanc tous formats (du 24x36 au 13x18). Dès l'autonomie technique maîtrisée, le labo est accessible sur réservation. Si vous souhaitez étendre vos techniques de tirage ou prise de vue, des stages de spécialisation seront proposés toute l'année.

Photo numérique par Richard FRANCES

Niveau 1 : pour tout nouveau pratiquant qui souhaite exploiter le potentiel de son équipement (prise de vue et post-production) et développer les bons réflexes pour réussir une photo.

Niveau 2 : élargir les compétences par la pratique de genres photographiques artistiques, par des progrès dans la maîtrise de la post production afin d'exploiter le potentiel des fichiers numériques sans être formaté par le recours à l'intelligence artificielle.

Afin de progresser, des exercices pratiques seront proposés entre les cours.

Couture créative par Delphine LE BLET

Que vous débutiez, que vous soyez expérimenté·e ou même que vous n'ayez jamais touché une machine à coudre, venez confectionner vos propres vêtements et accessoires : dessin du patron, choix et découpe du tissu, assemblage et finitions. Apporter sa machine à coudre.

2 séances obligatoires pour les débutants : b.a-ba : 08/09 et 10/09 de 18h30 à 20h30 pour apprendre à maîtriser et entretenir sa machine et coudre droit.

Cycle mardi du 15/09/26 au 19/01/27 - Cycle jeudi du 17/09/26 au 14/01/27 - Cycle vendredi du 18/09/26 au 15/01/27

Tapiserie d'ameublement

par Noël GUILLEMOTO¹, Catherine YHUEL²

À partir d'un fauteuil dégarni que vous apportez, découvrez toutes les étapes nécessaires pour le garnir et le couvrir. Une rénovation traditionnelle ou moderne (sangle, mousse...) pour poser le tissu de votre choix. Finition clous ou galons (fournitures non comprises, commandes groupées).

Cycle lundi Cycle 1 : 21/09, 28/09, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11 | Cycle 2 : 30/11, 7/12, 14/12, 11/01, 18/01, 25/01, 1/02, 8/02, 15/02, 1/03

Cycle 3 : 15/03, 22/03, 5/04, 12/04, 10/05, 24/05, 31/05, 7/06, 14/06, 21/06

Cycle jeudi Cycle 1 : 17/09, 24/09, 1/10, 8/10, 15/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12 | Cycle 2 : 10/12, 17/12, 7/01, 14/01, 21/01, 28/01, 4/02, 11/02, 18/02, 11/03

Cycle 3 : 18/03, 25/03, 1/04, 8/04, 15/04, 13/05, 20/05, 27/05, 3/06, 10/06

Collégiens Lycéens	Sam 10.00	279 €
-----------------------	-----------	-------

durée : 2h

Accès libre Nécessite une autonomie totale		120 €
---	--	-------

Stage autonomie 4 x 4h en binôme		210 €
-------------------------------------	--	-------

Accessible dès 16 ans.
Cours particuliers possibles.

Adultes niv. 1	Mer 19.00	210 €
----------------	-----------	-------

Adultes niv. 2	Jeu 19.00	210 €
----------------	-----------	-------

Cours de 2h tous les 15 jours.
Les adhérents doivent venir avec leurs propres outils informatiques équipés du logiciel nécessaire

Adultes	Mar 19.15	201 €
	Jeu 18.15	
	Ven 09.00	
	Ven 11.00 Ven 14.00	

14 séances de 2h

Adultes	Lun 09.30 ¹	213 €
	Lun 13.15 ¹	
	Lun 16.00 ¹	
	Jeu 09.30 ² Jeu 13.30 ²	

10 séances de 2h30

Musique



Accordéon diatonique

par Audrey GUEGAN

Cet instrument ne nécessite pas la connaissance du solfège ni de pré-requis en musique. Nombreux répertoires abordés selon le goût de chacun. Pratique collective privilégiée pour développer l'écoute, la coordination, la synchronisation et le partage. Méthode d'apprentissage à l'oreille et support tablatures. Pédagogie différenciée tout en étant axée sur le collectif. 2 à 3 projets proposés dans l'année.

27 cours hebdo à l'année + 3 stages (le samedi). Créneaux définis à la rentrée avec l'animatrice selon l'âge, le niveau de pratique et la compatibilité horaire. Les cours ont lieu les mardi entre 13h et 19h, mercredi entre 10h et 17h ou jeudi entre 14h et 22h.

Ateliers musicaux

par Aurélie EZANNO

Les ateliers musicaux permettent de découvrir des instruments de diverses familles (instruments à cordes, à vent et diverses percussions...). L'approche en groupe permet d'établir un contact entre les enfants, l'écoute et la coordination, le partage musical, le travail rythmique, le chant et surtout l'amusement ! Apprentissage du solfège et de la flûte à bec.

Éveil musical

par Sarah BEUCHER

De 3 à 4 ans, les enfants explorent de façon ludique la voix, les sons, le rythme, les nuances et les hauteurs. Ils apprennent à accompagner des histoires musicales avec de petits instruments (tambours, percussions, maracas...) et à chanter ensemble.

De 5 à 6 ans, initiation ludique au langage musical (rythme, solfège) en passant par le corps et les sens. Découverte des grandes familles d'instruments et d'œuvres célèbres.

Enf +6 ans		384 €
Adolescents	Mar, Mer ou Jeu	384 €
Adultes		462 €

durée : 20 min/pers/sem.
ou 40 min à 2, 1h à 3, 1h20 à 4...
Cours individuel : tarif double.

CE1 - CE2	Sam 10.00	201 €
CM1 - CM2	Sam 11.00	201 €

durée : 1h

GS - CP*	Mer 10.15	198 €
PS - MS**	Mer 11.15	156 €

*durée : 1h
**durée : 45 min

Guitare acoustique et électrique

par Frédéric LE ROUZO

Apprentissage de l'instrument de façon ludique et progressive. Les cours sont l'occasion d'explorer un répertoire varié (pop, folk, rock, chanson...) afin de comprendre la musique tout en prenant du plaisir à jouer.

Créneaux définis à la rentrée en concertation avec l'animateur en fonction de l'âge et du niveau. Les cours ont lieu le mardi entre 15h et 19h30 ou le mercredi entre 13h30 et 17h.

Piano

par Marlène BINET

Cours de piano pédagogiques, ludiques, adaptés au niveau et à l'envie de l'élève. Possibilité d'associer le chant. Répertoires variés. Apprentissage du solfège et de l'instrument au fur et à mesure de la progression. Travail sur partitions, grilles d'accords, improvisation. Méthode "le piano ouvert" pour les grands débutants.

Créneaux définis à la rentrée en concertation avec l'animatrice en fonction de l'âge et du niveau. Les cours ont lieu le lundi entre 14h et 20h ou le mercredi entre 9h et 12h30.

Le rdu des guitaristes

par Michel et Guillaume TANESY

Une fois par mois, ouvert à tous niveaux, moment de partage et d'échanges à la guitare acoustique. Travail sur les morceaux choisis pour le prochain apéro guitare.

Cycle 18/09, 09/10, 06/11, 04/12, 15/01, 12/02, 12/03, 09/04, 07/05, 11/06.

durée : 1h30

Enf + 7 ans		300 €
Adolescents	Mar ou Mer	300 €
Adultes		357 €

Cours de 30 min en binôme.
Cours individuels de 30 min : tarif double.

Enfants + 7 ans		384 €
Adolescents	Lun ou Mer	384 €
Adultes		774 €

Cours de 30 min individuel pour les adultes, cours en binôme pour les enfants et adolescents (possibilité de cours individuel : tarif double).

Adultes	Ven 19.00	33 €
---------	-----------	------

Danse et théâtre

Éveil, initiation danse

par Carine LOUVARD

Sauter, tourner, appréhender l'espace, s'exprimer... L'enfant découvre la danse et acquiert au fil du cursus les bases nécessaires à toutes les techniques. De façon ludique, il s'approprie son corps en mouvement, toujours en relation avec la musique, l'espace et l'autre. Au terme de ce parcours, les enfants auront la possibilité de choisir entre la danse jazz et la danse contemporaine.

Danse contemporaine

par Carine LOUVARD

Cette danse allie technique et originalité, dans un travail respectueux du corps en mouvement. Chaque séance, véritable espace de découverte de la danse contemporaine, s'articule autour d'un échauffement dansé, de l'apprentissage d'une chorégraphie et d'ateliers techniques et d'exploration.

Danses d'ici et d'ailleurs

par Ondine HEMON

Initiation aux pas traditionnels des danses du monde. Au rythme des percussions, départ pour l'Afrique puis découverte des danses brésiliennes. Enfin, une escale par l'Inde et ses couleurs chatoyantes avant le retour en Bretagne !

Danse jazz

par Cécile DANIEL¹ et Gwen LE GUENIC²

Accessible à tous, la danse jazz est ludique, spontanée et idéale pour découvrir son corps grâce au travail d'appuis et d'écoute. Issue des cultures africaines et américaines, elle mêle aujourd'hui différentes énergies, entre show et intimité. Les mouvements deviennent naturels et personnels, au fil de compositions variées et de choix musicaux riches.

Né.e en 2021 GS Mer 13.45 156 €

Né.e en 2020 CP Mer 13.00 156 €

Né.e en 2019 CE1 Mer 14.30 156 €

durée : 45 min

Enf 8 - 10 ans* Mer 15.15 204 €

Ados 11 - 14 ans* Mer 16.15 204 €

Ados lycéens avancés** Mer 17.45 204 €

Adultes** Mer 19.00 252 €

*durée : 1h / **durée : 1h15
**durée : 1h15 pour adultes et ados dès 15 ans ayant déjà une pratique antérieure de la danse.

Enf 8 - 10 ans Mar 17.00 204 €

durée : 1h

8-10^{ans} débutant Mer 14.00¹ 204 €
débutant + Mer 16.00¹

11-14^{ans} débutant Jeu 17.15² 204 €
intermédiaire Mer 15.00¹

14 ans et + ayant déjà pratiqués** Jeu 18.15² 252 €

Adultes** tous niveaux Jeu 19.30² 252 €

*durée : 1h / **durée : 1h15

Danse salsa bachata par Carlos ROJAS

Cours de salsa et de bachata accessibles à tous, dans une ambiance conviviale et dynamique. À travers le rythme, la musicalité et la connexion à l'autre, chacun progresse à son rythme. Ces danses latines allient plaisir, énergie et partage, pour apprendre en s'amusant et vivre pleinement la danse.

| 1 lundi sur 2 : niveau débutant en semaine paire, niveau intermédiaire en semaine impaire

NOUVEAU

Danse salsa bachata reggaeton par Julio MORE

Julio Moré, danseur cubain, vous invite à vous plonger dans la chaleur et la joie de vivre de son pays à travers des stages de danses latinos telles que le reggaeton, la bachata ou encore le casino cubain (salsa). Chaque séance est un véritable moment de partage et d'énergie positive.

Salsa/Bachata débutant 19/09, 17/10, 28/11, 09/01, 06/02, 20/03, 17/04, 05/06

Salsa/Bachata intermédiaire 26/09, 07/11, 05/12, 16/01, 13/02, 27/03, 15/05, 12/06

Reggaeton 03/10, 14/11, 12/12, 23/01, 20/02, 03/04, 22/05, 19/06

Adultes débutants* Lun 20.45 165 €

Adultes intermédiaires** Lun 20.45 165 €

durée : 1h30
*semaine paire (début 14/09)
**semaine impaire (début 21/09)

Adultes débutants* Sam 14.00 117 €

Adultes intermédiaires* Sam 14.00 117 €

Reggaeton** Sam 14.00 90 €

*durée : 2h / **durée : 1h30

Street jazz par Natacha OSSON

Le street jazz est une discipline à mi-chemin entre le hip hop et la danse modern jazz. Ce style demande une certaine attitude, ainsi qu'un travail sur l'énergie, le rythme, les silences et les arrêts. Il s'inspire généralement de musiques actuelles pop, voire électro. La danse street-jazz apporte précision, expressivité et coordination. Les mouvements sont amples, précis et très largement inspirés du style modern jazz. C'est une danse où on transpire, on s'amuse et on partage.

Enf 8 - 10 ans Jeu 18.15 204 €

Ados collégiens Jeu 19.30 204 €

Lycéens - Adultes Jeu 20.45 252 €

durée : 1h15

Théâtre

par Anaïs LUKOWSKI¹ et Claire GIACOMETTI²

Au moyen de jeux, d'exercices et avec l'aide d'une dynamique de groupe, les ateliers théâtre explorent les notions d'écoute, la relation au corps, à l'espace, ainsi que l'expression des émotions et des sentiments. Ils ouvrent également sur la confrontation au public et la découverte de la culture théâtrale, pour tous les âges et tous les niveaux.

Enf 8 - 10 ans débutant* Mer 15.00¹ 141 €

Enf 8 - 10 ans confirmé* Mer 16.15¹

Collégiens** Ven 17.30¹ 159 €

Lycéens** Ven 19.00¹ 159 €

Adultes*** Jeu 20.30² 258 €

*durée : 1h
**durée : 1h30
***durée : 1h45

Théâtre d'impro

par Matthieu PLAY¹ et Anaïs LUKOWSKI²

Une discipline interactive, large, ludique et vivante qui ouvre sur un monde où tout est possible. Une belle façon de développer son imaginaire, sa prise de parole en public, son rapport à soi et aux autres.

Collégiens* Mer 17.30² 159 €

Lycéens* Mer 19.00² 159 €

Adultes intermédiaires** Lun 18.45¹

Adultes confirmés** Lun 20.45¹ 360 €

Adultes débutants** Mer 20.30¹

*durée 1h30
**durée : 2h

Culture et saveurs

Anglais

par Caroline LE GALLES

Rafraîchir ses connaissances pour voyager plus facilement, mieux comprendre et se faire comprendre pour découvrir le monde entier. L'anglais est une valeur sûre !

A travers des exercices pratiques et vivants, vous améliorerez vos compétences et gagnerez peu à peu en confiance. Give it a try !

Espagnol

par Nadia BRUN

Venez découvrir l'espagnol, deuxième langue la plus parlée dans le monde, ou perfectionnez vos connaissances. Pour le plaisir ou les voyages, vous vous immergerez dans la culture espagnole ou sud-américaine. L'approche théorique et la pratique de la conversation vous permettront de progresser rapidement dans une ambiance conviviale.

Italien

par Giulia DENIAU

Découverte et partage de la culture italienne, via l'apprentissage de la langue. Sous forme de conversations et de dialogues, vous échangerez sur des expériences vécues (voyages, recettes) ou sur de possibles découvertes (curiosités, histoire de l'art, actualités, films, littérature) de manière à démarrer, entretenir ou approfondir votre connaissance de la langue italienne avec un enseignant natif.

Adultes faux débutants* Lun 18.00 204 €

Adultes intermédiaires Mar 18.00 204 €

durée : 1h30

*ce niveau correspond à un niveau de 6° soit 1 an d'anglais

Adultes intermédiaires Lun 09.00 204 €

Adultes conversation Lun 10.45 204 €

durée : 1h30

NOUVEAU CRÉNEAU

Adultes débutants Jeu 17.30 204 €

Adultes conversation Mer 18.30 204 €

Adultes intermédiaires Ven 17.30 204 €

durée : 1h30

Atelier d'écriture

par Jean PERGUET

Pour découvrir ou approfondir le plaisir d'écrire et partager ce moment dans une atmosphère bienveillante et détendue. Sur des propositions d'écriture variées, créatives et ludiques, vous laisserez libre cours à votre imagination pour nourrir un petit recueil collectif publié en fin de cycle.

Cuisine

par Joachim LE CHEVALLIER

Fort de 20 ans d'expérience en cuisine et de voyages inspirants, Joachim propose une approche culinaire créative. Lors de ses ateliers, il partage son savoir-faire avec simplicité. Vous y découvrirez comment sélectionner les bons ingrédients et maîtriser des techniques et astuces pour cuisiner avec plaisir et gourmandise.

Cycle de 4 séances

Cycle 1 26/09, 10/10, 7/11, 21/11 - Cycle 2 09/01, 23/01, 06/02, 20/03

Oenologie

par Grégoire BESSON

Partez pour un voyage œnologique à travers différentes thématiques : AOC d'ici et d'ailleurs, cépages connus (ou pas !), accords mets et vins, analyse sensorielle... Une immersion ludique, instructive et conviviale dans le monde de l'œnologie.

Cycle de 10 séances

Cycle 16/09, 14/10, 04/11, 16/12, 13/01, 17/02, 10/03, 14/04, 12/05, 09/06

Adultes Jeu 10.00 93 €

durée : 2h

Adultes Sam 17.00 60€

durée : 2h
+ 10€ par séance pour le panier en plus de l'inscription

Adultes Mer 20.00 180 €

durée : 2h

Sport en salle



Body sculpt ♥♥♥👉👉👉

par Nasrine MINOUI¹

Un entraînement complet qui mixe renforcement musculaire, entraînement cardio-vasculaire et travail postural. On cible bras, jambes, fessiers, abdos et dos... avec des accessoires variés (poids légers, élastiques, steps...) ou simplement au poids du corps. Résultat : une meilleure forme physique, un corps plus tonique et sculpté, une silhouette affinée, une vraie sensation d'énergie après chaque séance. Venez vous dépasser dans une ambiance dynamique et conviviale.

Adultes Lun 19.00 147 €
Mar 12.30¹

durée : 1h

Cardio boxe ♥♥♥👉👉

par Nasrine MINOUI

Inspirée des sports de combat, cette activité intense combine mouvements de frappe, cardio-training et gainage dynamique : chaque séance est une véritable décharge d'énergie. Accessible à tous les niveaux, c'est le rendez-vous punchy pour booster votre forme et votre mental ! Idéal pour améliorer son endurance, brûler un max de calories, tonifier tout le corps et libérer les tensions. Pas besoin d'être boxeur pro : ici, on vient pour se défouler, se dépasser et repartir boosté-e !

Adultes Jeu 12.15 147 €

durée : 1h

Circuit training ♥♥♥👉👉👉

par Alexandre BELL-NKOT¹

Séances alternant de nombreux exercices sous forme d'ateliers visant à augmenter la fréquence cardiaque pour brûler des calories. Ce cours renforce les systèmes cardio-vasculaire et cardio-respiratoire. Il permet un travail sur tous les groupes musculaires.

Adultes Lun 20.00 147 €
Sam 10.15¹

durée : 1h

Cuisses - abdos-fessiers ♥♥👉👉

par Adéline RENAUDIE¹, Alexandre BELL-NKOT² et Nasrine MINOUI³

Renforce ton centre, gaine ton corps, réveille tes fessiers !

On cible les zones clés : sangle abdominale, dos, fessiers, jambes. Les exercices s'enchaînent entre travail au sol et debout. Une séance qui tonifie les jambes, active les abdos profonds, renforce le dos et galbe le bas du corps. Idéal pour renforcer en profondeur, améliorer sa posture, prévenir les douleurs du quotidien... et se sentir plus tonique. Accessible à tous les niveaux, avec des options pour s'adapter à chacun-e.

Eveil corporel, gym enfant

par Nasrine MINOUI

Bouger, jouer, s'exprimer : un corps qui découvre le monde !

Une activité ludique et sensorielle pour accompagner les enfants dans leur développement moteur, affectif et créatif. Au travers de parcours, jeux de rythmes, danses libres ou petits défis moteurs, les enfants affinent leur coordination, explorent l'espace, prennent conscience de leur corps et interagissent avec les autres. Tout cela dans une ambiance bienveillante, rythmée par la joie de bouger !

Renfo-cardio ♥♥👉👉 à ♥♥👉👉👉

par Franck AMEAUME¹ et Alexandre BELL-NKOT²

Séances comprenant : travail de tonification et de musculation avec du petit matériel (élastiques, haltères,...) placement du bassin et des épaules, abdominaux, travail cardio-vasculaire.

Renfo-stretching ♥♥👉👉

par Vincent VERGER

Ces séances d'une heure et demie s'articulent autour d'une heure de renforcement musculaire en début de séance et 30 min de stretching (assouplissement musculaire et articulaire). Cours complet qui permet de bien s'entretenir dans une ambiance toujours conviviale.

Adultes Lun 20.00 123 €
Jeu 19.00³
Ven* 15.00¹

Adultes Abdos-fessiers Lun 12.10² 123 €

durée : 45 min

* Type mobilité fonctionnelle : renforcement des articulations en profondeur

Enf PS - MS Mer 10.30 141 €

Enf MS - GS Mer 11.30 141 €

Enf CP - CE2 Mer 09.30 141 €

durée : 1h

Adultes Lun 19.00¹ 147 €
Mar 14.00¹
Mar 19.30¹

Adultes Sam 09.15² 147 €

durée : 1h

Adultes Lun 09.00 213 €

durée : 1h30

Les mentions suivantes sont données à titre indicatif. Les activités sportives sont accessibles à tous sauf contre indication médicale.

Intensité cardiaque :
♥♥ légère
♥♥♥ moyenne
♥♥♥♥ soutenue

Effort musculaire :
👉 faible
👉👉 moyen
👉👉👉 soutenu

Sport en salle



Self-défense ♥👊

par Adil MEZZOUG

Dans des situations de conflit, apprenez à préserver :

- votre intégrité émotionnelle via des techniques de gestion du stress,
- votre intégrité physique, à l'aide, si besoin, de techniques de poings, paumes, pieds, torsions et projections.

Améliorez à la fois votre confiance en vous et votre condition physique générale : la self-défense est une activité physique complète mobilisant cardio, coordination, mobilité, force et équilibre.

+16 ans
Adultes Mer 20.15 261 €

durée : 1h30

Stretching ♥👉 à ♥👉👉

par Alexandre BELL-NKOT¹, Adéline RENAUDIE², Franck AMEAUME³, Nasrine MINOUI⁴, Naïm ZERRAF⁵ et Ondine HEMON⁶

Le stretching, c'est bien plus qu'un simple étirement : c'est un moment de reconnexion à soi, un espace pour relâcher les tensions, améliorer sa posture, gagner en souplesse et en sérénité. En douceur, dans le respect du corps, on allonge les muscles, on améliore la mobilité articulaire, on respire, on s'ancre. Cette séance est un véritable bol d'air pour votre corps et votre esprit.

Adultes
♥👉 Lun 18.00
Mar 16.00⁶
Jeu 10.00⁴ 147 €
Jeu 18.00⁴
Ven 10.30⁵

Adultes
♥👉👉 Lun 10.30⁶
Lun 13.00¹
Mar 15.00³ 147 €
Ven 14.00²
Sam 11.15¹

durée : 1h

Zumba® ♥♥♥👉👉

par Julie DESCHAMPS

La Zumba® est une activité de fitness accessible à tous. Elle permet de travailler le cardio et la coordination en s'inspirant des danses latines comme la salsa, le merengue, le reggaeton... sur des musiques rythmées et entraînantes. *Lâchez prise, bougez, vibrez !*

Adultes Mar 19.30
Mar 20.30 150 €

durée : 1h

Les mentions suivantes sont données à titre indicatif. Les activités sportives sont accessibles à tous sauf contre indication médicale.

Intensité cardiaque :
♥ légère
♥♥ moyenne
♥♥♥ soutenue

Effort musculaire :
👉 faible
👉👉 moyen
👉👉👉 soutenu

Bien-être

Body-zen ♥👉

par Stéphanie LE TALOUR

Séances constituées d'un mélange de concepts zen : Pilates, yoga, Qi Gong, gym dansée, Feldenkrais et relaxation auto-massage, sans contraintes corporelles. On apprend à se libérer des tensions physiques et mentales par la respiration, le mouvement, la visualisation et la musique.

Adultes* Lun 18.00 180 €
Adultes** Jeu 15.00 225 €

durée : 1h* / 1h30**

Do-in, Qi Gong

par Christine COURTY

Le Do-in, discipline japonaise de bien-être alliant mouvements doux, étirements, auto-massages et relaxation pour favoriser une harmonie corporelle et mentale. **Le Qi Gong**, par des mouvements lents et fluides, vise à équilibrer et renforcer l'énergie vitale.

Au programme : exercices favorisant motricité, coordination, libération des tensions musculaires, assouplissement des articulations, respiration, renforcement des tendons, initiation au shiatsu...

Adultes Mar 16.00 222 €

durée : 1h15
Cours adapté à tous

Gym d'entretien ♥👉👉

par Stéphanie LE TALOUR¹, Nasrine MINOUI², Vincent VERGER³ et Naïm ZERRAF⁴

Séances dynamiques de cardio doux sans impact et de renforcement musculaire avec ou sans charge lourde. Séances variées travaillant également la souplesse, la coordination et l'équilibre. Idéale pour entretenir sa condition physique tout en douceur et en trouvant les bonnes adaptations à chacun.

Adultes Mar 09.30¹
Jeu 11.00² 147 €
Jeu 15.00³
Ven 09.30⁴

durée : 1h

Gym senior ♥👉👉 - Gym équilibre ♥👉

par Stéphanie LE TALOUR¹ et Vincent VERGER²

Gym senior : Bougez dans la bonne humeur et la convivialité. Les exercices sont spécialement conçus pour être utiles dans votre vie quotidienne et prennent en compte certaines pathologies. Vous entretenez votre cœur et vos capacités motrices à votre rythme. Vous stimulez votre mémoire, travaillez votre équilibre dans le cadre de séances variées.

Gym senior Lun 15.30¹ 147 €

Gym senior adaptée* Jeu 14.00¹ 147 €

Gym équilibre Lun 10.30² 147 €

Gym équilibre : Cours pensé et conçu spécifiquement pour les seniors de plus de 70 ans. Vous travaillerez sur le renforcement musculaire, la prévention des risques, les repères spatio-temporels et la coordination.

durée : 1h
*convient aux personnes ayant du mal à aller au sol



Bien-être

Atelier de Gasquet® ♥ à ♥♥ ♫ à ♫♫

par Nasrine MINOUI

C'est une méthode douce, posturale et respectueuse du corps, qui combine respiration, alignement et engagement du périnée. On travaille en conscience pour se renforcer en profondeur, favoriser la bonne santé du dos, protéger le périnée et retrouver une posture juste au quotidien. Que vous soyez sportif ou non, jeune maman ou senior, la méthode de Gasquet® vous accompagne à votre rythme.

Pilates ♥ ♫♫

par Stéphanie LE TALOUR¹, Franck AMEAUME², Adéline RENAUDIE³, Alexandre BELL-NKOT⁴, Vincent VERGER⁵ et Ondine HEMON⁶

Le Pilates est une méthode "douce" faite de placements précis, de mouvements lents et fluides et de respirations profondes qui visent le renforcement musculaire du corps. L'objectif est d'améliorer la posture et l'amplitude articulaire, renforcer la sangle abdominale et les muscles profonds du corps en cherchant une qualité d'exécution du mouvement et non la quantité.

*Prévoir son tapis ou **son propre ballon adapté à sa taille.

Pilates danse

par Ondine HEMON

Développez une belle posture dynamique et stimulez votre sensibilité artistique et musicale. On commence par une mobilité articulaire dansée debout, suivie de traversées et d'enchaînements Pilates au tapis pour finir par des étirements au tapis. Pas de prérequis nécessaire en danse.

Relaxation anti-stress

par Myriam BINET

Ces séances ont pour objectif d'aider à mieux gérer le stress et les émotions au quotidien. En utilisant des techniques simples de Kundalini Yoga et de respiration (pranayama), le corps se détend, le mental se calme, les systèmes s'équilibrent, l'esprit devient alerte. Prendre le contrôle de votre souffle va jouer un rôle majeur dans votre équilibre physique, psychique, mental et émotionnel.

Cycle de 10 séances. **Cycle 1** 22/09, 29/09, 06/10, 13/10, 03/11, 10/11, 17/11, 24/11, 02/12, 08/12

Adultes	Jeu 17.00	180 €
---------	-----------	-------

durée : 1h

Adultes sur tapis*	Lun 09.30 ⁶	180 €
	Lun 14.15 ¹	
	Mar 11.30 ¹	
	Jeu 14.15 ⁶	
	Jeu 16.00 ⁵	
	Ven 09.30 ³	
	Ven 11.30 ²	
	Ven 12.30 ²	
Adultes sur swiss-ball**	Mar 18.30 ²	180 €
	Mar 20.30 ²	

durée : 1h

Adultes	Jeu 15.15	147 €
---------	-----------	-------

durée : 1h

Adultes	Mar 17.00	93 €
---------	-----------	------

durée : 1h

Les mentions suivantes sont données à titre indicatif. Les activités sportives sont accessibles à tous sauf contre indication médicale.

Intensité cardiaque :
♥♥♥ légère
♥♥♥ moyenne
♥♥♥ soutenue

Effort musculaire :
♫♫ faible
♫♫♫ moyen
♫♫♫♫ soutenu

Sophrologie

par Jessica MARTENS

Partez chaque semaine à votre rencontre. La sophrologie allie de courts moments d'échanges, un temps de pratique composé d'exercices de contraction et de relâchement musculaire, de respiration et de visualisation. Objectif : mobiliser votre conscience, développer vos propres ressources, comprendre votre fonctionnement pour un mieux-être. Thèmes abordés : le stress, les émotions, le sommeil, la douleur... La sophrologie se vit plus qu'elle ne se raconte, venez tester !

Adultes	Mar 18.00	345 €
	Jeu 10.00	
	Ven 17.45	

NOUVEAU CRÉNEAU

durée : 1h

Stretching harmonie ♥ ♫

par Stéphanie LE TALOUR

Étirements fluides qui permettent la mobilité des fascias et ainsi la détente des tissus conjonctifs pour gagner en souplesse et énergie. Les exercices agissent particulièrement sur la santé du dos, des hanches, des épaules ainsi que sur les fonctions organiques. Adapté à tous, ce stretching invite au voyage intérieur, à l'écoute de son corps et de ses sensations.

Adultes	Lun 17.00	147 €
	Mar 10.30	

durée : 1h

Yoga & Yoga enfants

par Philippe LATOUR¹, Charles THOUNY² et Adéline RENAUDIE³

Yin Yoga : tout commencement est "Yin" disent les Taoïstes. Le challenge ici, s'il doit y en avoir un, est de rester longtemps immobile dans des postures d'étirements afin de trouver la détente de nos tissus (fascias) en profondeur. Cette pratique invite à un temps d'introspection, de méditation consciente, vers un éloge de la lenteur.

Hatha Yoga : constitué d'exercices respiratoires et posturaux. Il favorise la circulation de l'énergie vitale dans tout le corps. Ces pratiques basées sur l'alternance de l'effort et de la détente, la douceur et la fermeté, la respiration contrôlée, l'attention, entraînent des répercussions de bien-être sur le dos, le cœur et le mental, en apportant calme, vitalité et harmonie.

Yoga Vinyasa : le yoga Vinyasa est un yoga dynamique dans lequel on enchaîne une série de postures dites "classiques", au rythme du souffle. Pranayama (respirations), asanas (postures), intentions et relaxation composent cette pratique. Adapté au niveau de chacun, le yoga Vinyasa nous invite à reconnecter le corps et l'esprit, à trouver l'union (un des sens du mot "yoga").

Enfants*	Lun 17.00	156 €
Yoga (CE-CM1)		
Adultes*	Ven 10.30 ³	255 €
Yin Yoga		
Adultes***	Lun 09.30 ²	267 €
	Lun 11.00 ²	
	Mar 18.00 ²	
	Mer 18.30 ¹	
Adultes**	Mer 20.15 ¹	261 €
	Ven 12.00 ³	
Yoga vinyasa	Ven 16.00 ³	

*durée : 1h / **durée : 1h15 / ***durée : 1h30

Matériel à prévoir pour le Yin Yoga : briques de yoga, coussins, couverture

Tai-chi-chuan

par Christine COURTY

Cet art de vie millénaire a un effet très bénéfique sur le corps et le mental. Il permet de se détendre, se recentrer, améliorer sa vitalité, développer sa concentration, son équilibre, son ancrage, sa coordination tout en fortifiant l'ensemble de l'organisme. Le Tai-chi-chuan est vaste, complet, profond et subtil. Suite de mouvements lents et fluides adaptés à tous.

Adultes débutants*	Jeu 10.45	222 €
	Mar 17.15	
	Jeu 09.15	
Adultes intermédiaires*		222 €
Adultes avancés**		261 €

*durée : 1h15 / **durée : 1h30

Intermédiaires : 1 an de pratique - Avancés : + 1 an de pratique

Activités parents / enfants

Baby gym 18-36 mois

par Sarah BEUCHER

Activité d'éveil qui contribue au développement harmonieux de la motricité des tout-petits : à partir d'un thème ludique (la mer, la forêt, Noël...), les enfants vont activer leur grande motricité (sauter, courir...), ajuster leur motricité fine (manipulation d'objets...), développer leur créativité et leur motricité d'expression (mimes, chants...) et découvrir les possibilités et les limites de leur corps.

Cycle de 10 séances.

Cycle 1 18/09, 25/09, 2/10, 9/10, 16/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12

Cycle 2 11/12, 18/12, 8/01, 15/01, 22/01, 29/01, 5/02, 12/02, 19/02, 12/03

Cycle 3 19/03, 26/03, 2/04, 9/04, 16/04, 14/05, 21/05, 28/05, 4/06, 11/06

Enf TPS / PS
avec parent Ven 17.00 90 €

durée : 45 min

Yoga prénatal

par Sarah BEUCHER

Yoga et Pilates spécifiquement adaptés aux femmes enceintes, sans contre-indications médicales, accessibles dès le premier trimestre et jusqu'à la fin de la grossesse. Mélange de postures de yoga spécifiques, pranayama et techniques de relaxation pour rentrer en connexion avec son bébé. Associé à du Pilates prénatal pour tonifier et muscler le corps en toute sécurité et aider à préparer à l'accouchement.

Cycle de 5 séances.

Cycle 1 18/09, 25/09, 2/10, 9/10, 16/10

Cycle 2 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12

Femme
enceinte Ven 14.00 60 €

durée : 1h15

Remise en forme post-partum avec bébé

par Sarah BEUCHER

Remise en forme progressive et variée avec son bébé de 1 à 24 mois : cycle associant yoga, Pilates, gym post-natale et danse maman-bébé pour se reconnecter en douceur à son corps, à son périnée et à sa sangle abdominale après la grossesse, pour renforcer ses muscles profonds et son plancher pelvien et retrouver ainsi tonicité et énergie. Un moment d'échange privilégié avec son bébé tout en prenant soin de soi !

Cycle de 10 séances.

Cycle 1 18/09, 25/09, 2/10, 9/10, 16/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12

Maman
avec bébé Ven 15.30 101 €

durée : 1h15

Plein air

Balade

2 balades par mois : 1 en semaine, 1 le week-end. Balade à la demi-journée (parcours de 6 à 8 km), découvertes patrimoniales et culturelles. Début de l'activité en octobre.

Gratuit (seule l'adhésion à l'association est obligatoire). Les balades et randos sont préparées à tour de rôle par les participants. Une réunion de programmation aura lieu fin septembre avec tous les participants. Le nombre de places est limité pour chaque sortie. Prévoir une petite participation en espèces pour chaque covoiturage.

Randonnée

Une rando par mois le week-end, à la demi-journée (12 à 15 km) ou à la journée (20 km maximum). Début de l'activité en octobre.

Marche nordique

par Christian COUDERT

La marche nordique consiste à marcher en prenant appui sur des bâtons, ce qui accroît les capacités cardio-pulmonaires et tonifie tous les muscles du corps. Un sport de plein air complet !

Adultes Créneaux horaires
sur demande 237 €
auprès de la MAL

durée : 1h30

Surf

par Surfing Paradise

Initiation (se mettre debout et glisser sur les premières mousles) ou approfondissement de la pratique du surf (vagues déferlées), les moniteurs adaptent leurs séances. Un stage pour devenir autonome dans sa pratique et/ou la consolider.

Le matériel est prêté (planches et combinaisons). Apportez de quoi vous changer, de la crème solaire et votre bonne humeur.

Adultes Sam 09.00
horaire validé
selon les marées 165 €

durée : 2h

Cycle de 8 séances **Cycle 1** 12/09, 19/09, 26/09, 03/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10

Rdv 10 min avant l'heure de séance sur le parking de la plage de Mané Guen à Plouharnel

Char à voile

par Les Passagers du Vent

Enf +8 ans et adultes 165€

Enfants ou adultes, vous pourrez vous initier et découvrir les plaisirs de ce sport fun et agréable sur le site naturel exceptionnel de Penthièvre à Quiberon. L'apprentissage du pilotage s'acquiert rapidement et suscite l'envie d'évoluer. Au terme du cycle proposé, vous obtenez une attestation qui vous permet ensuite de pratiquer seul avec le matériel de l'école.

Forfait de 10 heures. Créneaux et horaires fixés en direct avec Les Passagers du Vent une fois l'inscription faite (variables car dépendant des marées). Certaines dates sont parfois reportées en raison de la météo.



Rendez-vous de la MAL

Acroyoga

♥👉 Intensité cardiaque légère et effort musculaire faible

par Nasrine MINOUI

L'Acroyoga mêle portés acrobatiques, conscience corporelle et jeux à deux. Dans cet atelier, on découvre comment porter ou se faire porter en toute sécurité, en travaillant l'équilibre, la force douce et la communication. En duo parent-enfant, grands-parents-petits-enfants, fratrines ou simplement en binôme curieux. Pas besoin d'être souple ou acrobate : ici, chacun·e trouve sa place, on apprend à s'écouter, à coopérer, à se soutenir... littéralement. Tout est guidé, progressif et accessible aux débutants !

Enf +7 ans
Adultes

Programme
en fonction
des vacances
scolaires

60€

durée : 2h15

Apéro guitare et chant

par Michel et Guillaume TANESY

Un vendredi par mois, sur le principe des veillées "feu de camp", moment de chansons choisies sur un thème, accompagnées à la guitare, avec support vidéo pour les paroles et tablatures. Gratuit et ouvert à tous publics y compris aux non adhérents. Apéro sur le principe de l'auberge espagnole. Contact : sionchantait56@gmail.com

Adultes

Ven 19.30

Gratuit

durée : 2h

1 vendredi par mois : 25/09, 16/10, 20/11, 18/12, 29/01, 19/02, 26/03, 16/04, 21/05, 25/06

Pour s'inscrire et réserver une activité :

📍 Se présenter à l'accueil de la MAL
durant les horaires d'ouverture

🌐 Se connecter à mal-auray.org
Inscription et paiement en ligne

Paiement
possible en
3x

Les partenaires de la MAL

Sur présentation de votre carte d'adhérent en cours de validité, bénéficiez des offres de nos partenaires.

SPECTACLE



- 5 % sur la billetterie
Centre Athéna à Auray
La Vigie à la Trinité-sur-Mer

CINÉMA



- 2€ sur la séance

Cinéma Ti Hanok à Auray

MODE



- 15 %
sur tout le magasin

Ty Kim à Auray

SPORT



Carnet de 10 coupons
de réduction à demander à la MAL

Intersport à Auray

FOURNITURES



- 5 %
sur tout le magasin

Bureau Vallée à Auray

FOURNITURES



Offre réservée
aux inscrits à
l'activité Arts
Plastiques

- 10 % sur les sections
beaux-arts & loisirs créatifs

Artéis à Vannes

LOISIRS



- 10 % sur la session

Enigmes Breizh à Auray

LOISIRS



- 7 % sur la résa en ligne
du 01/05 au 27/09

code promo à demander à la MAL
Le Petit Délire à Plœmel

LOISIRS



- 2€ sur la session

Kart 56 à Plœmel

LOISIRS



- 20 % sur l'ensemble
des prestations

Gyroparc / Mobilboard
à Carnac

LOISIRS



6€ la partie
au lieu de 7,50€

Bowling Le Master à Carnac

LOISIRS



- 10 % sur les entrées
sauf entrée Pitchoun

Forêt Adrenaline à Carnac

LOISIRS



- 2€ sur la session d'1h
- 5€ sur la session de 2h

Les Passagers du Vent
à St-Pierre-Quiberon

La mal

Maison d'Animation et des Loisirs d'Auray

www.mal-auray.org  

Réservez
votre activité ici



Contactez-nous

✉ contact@mal-auray.org

☎ 02 97 24 26 79

📍 2 rue Auguste La Houlle 56400 AURAY

Ils nous soutiennent

