

PROGRAMME

SEMAINE du 04 au 08 Août

Lundi 04

Initiation Ultimate frisbee, sport collectif avec frisbee, au stade de foot de Plouha de 10h00 à 12h00 - 2€ -

Tennis à Plouha de 16h00 à 18h00 - 6 places - 2€ -

Tournoi de Foot en salle à Pommerit le Vicomte de 17h00 à 19h00 - 2€ -

Tournoi de Badminton à Plouha de 20h00 à 22h00 - 2 € -

Mardi 05

Initiation de tennis de table, à Plouha de 10h00 à 12h00 - 2€ -

Tournoi de tennis de table, à Plouha de 20h00 à 22h00 - 2€ -

Football sur sable : Plage du Palus de 17h00 à 19h00 - Gratuit -

Tir à l'arc : au stade de foot de Plouha de 17h00 à 18h00 et de 18h00 à 19h00 - 2€ -

Sculpture et Modelage : Salle art plastique à Plouha de 10h00 à 12h00 - 10places - 6€

Mercredi 06

Initiation Tchouk ball, sport collectif où il faut, avec un ballon, viser une cible ressemblant à un trampoline, au stade de foot de Plouha de 10h00 à 12h00 - 2€ -

Randonnée : au bourg de Pludual (6km) - Gratuit -

Tai chi : Dojo de Plouha de 10h30 à 12h00 - 4€ -

Football sur sable : Plage du Palus de 17h00 à 19h00 - Gratuit -

Tournoi de Foot en salle : à Plouha de 20h00 à 22h00 - 2€ -

Jeudi 07

Escalade à St Jacques en Tréméven de 9h30 à 11h00 et 11h00 à 12h30 - 15 places - 8€ -

Tournoi de Badminton à Pommerit le Vicomte de 20h00 à 22h00 - 2€ -

Tournoi de pétanque : à Tréguidel, place des Chênes - 1€ - inscription sur place

Tir à l'arc au stade de foot de Plouha de 17h00 à 18h00 et de 18h00 à 19h00 - 2€ -

Randonnée : parking du Palus, à 9h15 (11 km) - Gratuit -

Randonnée : Église de Pludual, à 18h00 - Gratuit -

Sculpture et Modelage : Salle art plastique à Plouha de 18h00 à 20h00 10places - 6€

Vendredi 08

football : au stade de foot de Plouha de 10h00 à 12h00 - Gratuit -

Tennis : à Plouha de 16h00 à 18h00 - 6 places - 2 € -

Tournoi de Badminton à Plouha de 20h00 à 22h00 - 2€ -

Création de tee-shirt personnalisé : Communauté de Communes à Lanvallon de 10h00 à 12h00. Prévoir un tee-shirt uni et le modèle à transférer, sinon tu pourras le créer toi-même sur place (atelier informatique). - 5€ -

Tous les jours

> **Voile Kayak de mer** au centre nautique : Pass Nautisme de 3 points 10€

1h00 Kayak simple ou double = 1 points - 2h00 Kayak accompagné 3 Points

1h00 Baptême de voile = 3 points.

> **Équitation (leçon ou balade)** au centre équestre « Univers Ponies » de Plouha -

Ticket découverte 13€ !! 1 ticket découverte par personne pour la saison !!

> **Balade équestre au centre de loisir équestre de Goudelin** 1h00 à cheval 12€, à poney 9€

> **Baptême de plongée** - 25€ - Horaire selon site et marée

Inscriptions/ Renseignements:

Club House tennis club de PLOUHA Tel :02 96 22 48 63 /06 37 27 25 74 De 9H30 à 12H30

Communauté de Communes : Moulin de Blanchardeau à Lanvallon Tel : 02 96 70 17 04

Site Internet : <http://www.cc-lanvallon-plouha.com>

Blog : <http://cc-lanvallon-plouha.typepad.fr>

Cap Armor 2008



Communauté de Communes
Lanvallon Plouha

Gommenec'h
Goudelin/Lannebert
Lanvallon/
Le Fauët/Le Merzer
Pléguien/Plouha
Pludual/Pommerit-
le-Vicomte/
Saint-Gilles-les-Bois
Tréguidel/Tréméven
Tressignaux/
Trévère