

Planning du 13 au 18 juillet 2026

Planning  
CAP ARMOR 2026



Lundi 13      Mardi 14      Mercredi 15      Jeudi 16      Vendredi 17      Samedi 18

<b>REMISE EN FORME</b> 9h - 10h / 10h - 11h 3€	<b>REMISE EN FORME</b> 9h - 10h / 10h - 11h 3€	<b>REMISE EN FORME</b> 9h - 10h / 10h - 11h 3€	<b>REMISE EN FORME</b> 9h - 10h / 10h - 11h 3€	<b>REMISE EN FORME</b> 9h - 10h / 10h - 11h 3€	<b>DESCENTE DE CLOCHER</b> de 8 à 99 ans 10h30 - 12h30 8€
<b>QI GONG - TAICHI</b> Au Rocher du Voleur 9h30 - 10h30 11€	<b>SURF / PADDLE</b> à la plage de Trestel 9h - 11h 17€	<b>TIR A L'ARC</b> - 12 ans 9h - 10h 8€	<b>AQUAGYM EN MER</b> Plage des Dunes 9h30 - 10h15 11€	<b>TIR A L'ARC</b> - 12 ans 9h - 10h 8€	<b>PERMANENCE</b> Sur le marché de Penvenan 10h - 12h30
<b>HUILES ESSENTIELLES</b> Atelier sommeil 10h - 10h45 15€	<b>QI GONG - TAICHI</b> Au Rocher du Voleur 9h30 - 10h30 11€	<b>TIR A L'ARC</b> + 12 ans 10h - 11h 8€	<b>HUILES ESSENTIELLES</b> Atelier douleurs musculaires 10h - 10h45 15€	<b>TIR A L'ARC</b> + 12 ans 10h - 11h 8€	<b>SAVATE BOXE FRANÇAISE</b>
<b>STAGE TENNIS</b> 10h - 11h 30€ la semaine	<b>HUILES ESSENTIELLES</b> Atelier stress 10h - 10h45 15€	<b>MOBILITE ET STRETCHING</b> 9h - 10h 9€	<b>POP GRAFFITI</b> 10h - 11h30 16€	<b>PILATES avec Corinne</b> 10h - 11h 9€	17h - 18h 6€
<b>STRETCHING ET ALIGNEMENT</b> 10h - 11h 9€	<b>ESCRIME</b>	<b>HUILES ESSENTIELLES</b> Atelier bobo quotidien 10h - 10h45 15€	<b>COURS DE MAGIE</b> A partir de 10 ans 11h - 12h 4€	<b>PILATES avec Corinne</b> 11h - 12h 9€	<b>Camille</b>
<b>SOPHROLOGIE</b> Parents - Enfants 10h - 11h 10€	<b>HATHA YOGA</b> 11h - 12h15 11€	<b>COUTURE</b> Création d'une trousse 10h - 12h 19€	<b>SURF / PADDLE</b> à la plage de Trestel 11h30 - 13h30 17€	<b>AQUAGYM EN MER</b> Plage des Dunes 10h - 10h45 11€	<b>Mathieu</b>
<b>BRACELETS BRESILIENS</b> 10h - 11h 3€		<b>BÉBÉ FOOT</b> 10h - 11h 3€	<b>BABY CIRQUE</b> 10h - 11h 3€	<b>SABRE LASER</b> Devient le nouveau Jedi 10h - 12h 8€	<b>Arthur</b>
<b>PERMANENCE</b> 10h - 12h30	<b>PAS DE PERMANENCE</b>	<b>YOGA</b> 10h30 - 11h45 10€	<b>ATELIER GALETTES</b> 11h - 12h 4€		<b>Malo</b>
<b>STAGE TENNIS</b> 14h - 15h 30€ la semaine	<b>COURS DE MAGIE</b> A partir de 10 ans 14h - 15h 4€	<b>PERMANENCE</b> 11h30 - 12h30	<b>PAS DE PERMANENCE</b>	<b>PERMANENCE</b> 11h30 - 12h30	
<b>BADMINTON SIMPLE</b> 15h - 16h 3€		<b>BEACH VOLLEY</b> 15h - 16h 3€	<b>ESCALADE à Pors Scaff</b> 12h45 - 14h30 10€	<b>QI GONG - TAICHI</b> Sur l'île aux Femmes 14h - 15h 11€	
		<b>PARCOURS DE BILLES</b> 15h - 16h 3€	<b>ESCALADE à Pors Scaff</b> 14h15 - 16h 10€	<b>BREIZH KOH LANTA</b> Qui remportera le totem ? 	
		<b>DANSES BRETONNES</b> 17h - 18h 2€	<b>Sur l'île aux Femmes / 14h - 15h 11€</b>	<b>CLUB ADO 10 - 15 ANS</b> 14h - 16h30 adhésion été 5€	
<b>PAS DE PERMANENCE</b>	<b>PAS DE PERMANENCE</b>	<b>ATELIER MUG CAKE</b> 15h - 16h 4€	<b>PÊCHE A PIED</b> au Port de Port Blanc 15h - 16h 3€	<b>15h - 16h30 3€</b>	
<b>PERMANENCE</b> 17h - 18h	<b>PERMANENCE</b> 17h - 18h	<b>PERMANENCE</b> 17h - 18h	<b>PAS DE PERMANENCE</b>	<b>PERMANENCE</b> 17h - 18h	
<b>REMISE EN FORME</b> 17h - 18h 3€	<b>REMISE EN FORME</b> 17h - 18h 3€	<b>REMISE EN FORME</b> 17h - 18h 3€	<b>REMISE EN FORME</b> 17h - 18h 3€	<b>REMISE EN FORME</b> 17h - 18h 3€	
<b>AQUAGYM EN MER</b> Plage des Dunes 17h30 - 18h15 11€	<b>AQUAGYM EN MER</b> Plage des Dunes 18h - 18h45 11€	<b>PILATES avec Corinne</b> 18h - 19h 9€	<b>PILATES petit matériel</b> 18h - 19h 9€	<b>SAVATE BOXE FRANÇAISE</b> 17h - 18h 6€	
		<b>AQUAGYM EN MER</b> Plage des Dunes 19h - 19h45 11€	<b>PLANÇHE A VOILE</b> au Centre Nautique de Port-Blanc 17h45 - 20h 16€		
<b>TOURNOI DE PALETS BRETONS</b> 17h30 - 19h30 3€ / personne INSCRIPTIONS SUR PLACE		<b>JUDO</b> 19h - 20h30 2€	<b>TOURNOI DE BADMINTON</b> EN DOUBLE 19h - 22h30 3€		
		<b>TOURNOI DE FUTSAL</b> ÉQUIPE DE 5 19h - 22h 3€			
		<b>BALADE CONTÉE</b> Rdv Parking Bd de la mer à Port Blanc Départ 20h30 -6 ans 0€ / 7 - 12 ans 7€ / +12 ans 11€			
<b>Marché de Buguélets</b> Lundi à partir de 17h		<b>ANIMATION SUR LA COMMUNE</b>	<b>Marché à Port Blanc</b> Jeudi matin	<b>Marché de Penvenan</b> Samedi matin	

**Camille**

**Mathieu**

**Arthur**

**Malo**

**Permanences CAP ARMOR**

**LUNDI :**  
10h - 12h30 et 17h - 18h au  
Complexe Sportif de Penvenan

**Du MARDI au VENDREDI :**  
11h30 - 12h30 et 17h - 18h au  
Complexe Sportif de Penvenan

**SAMEDI :**  
10h - 12h30 Marché Penvenan

**PAS DE PERMANENCES LE JEUDI**

06 33 11 85 97

Les enfants de moins de 6 ans et les personnes hétéronomes doivent être accompagnés d'un adolescent ou d'un adulte inscrit à l'activité

Une activité peut être annulée pour des raisons climatiques, par manque de participants, ou en cas de force majeure

**SAISON 2026**  
Du 6 juillet au 14 août 2026

**INSCRIVEZ-VOUS du lundi au vendredi**

Accueil 19h00 - 19h30 et 19h30 - 19h45  
Départ 17h00 / 18h00  
7 rue de roc'h-gees - Port-Blanc - 22710 Penvenan

Jeux sportifs & activités culturelles  
Trampoline géant - Château gonflable - Piscine

10€ la demi-journée, 18€ la journée avec repas et 85€ la semaine

Retrouver toute l'actualité de la commune sur IntraMuros

Chers participants, veuillez noter que toute inscription à nos activités est non remboursable !