



## LA PROG' EN CONTINU

### LES ANIMATIONS DE 10H30 À 18H30 PENDANT LE WEEK-END !

- 1 BALADES À PONEY 2 VÉLO 3 BASKET 4 ATHLÉ / RUNNING
- 5 PARCOURS ACROBRANCHE GROUPAMA 6 ESCALADE CLIMB UP
- 9 RAQUETTES 10 GYM / GR 13 ÉCHECS 15 GLISSE
- 19 TIR À L'ARC / SARBACANE 20 BASE-BALL 21 SQUASH 22 GOLF
- 24 DÉFI AVIRON 25 PLONGÉE 26 SIMULATEURS 27 CANTINE NUMÉRIQUE
- 29 KINÉ 30 TESTS DE CONDITION PHYSIQUE 32 NUTRITION
- 34 BREST LIFE 35 FRISE ÉVÉNEMENTIELLE 36 BOUCLES URBAINES

## LA PROG' HEURE / HEURE

### SAMEDI 8 SEPTEMBRE

### DIMANCHE 9 SEPTEMBRE

	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	14h00	14h30	15h00	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30	18h00	18h30
<b>7</b> Espaces MULTISPORTS	HANDISPORTS	ZUMBA	FOOT GAÉLIQUE	FLOORBALL	KIN-BALL	HANDISPORTS + ESCRIME	ROLLER DERBY	ZUMBA / FITNESS										
<b>8</b>	FLOORBALL	KIN-BALL	FITNESS	FOOTBALL AMÉRICAIN	ULTIMATE	FITNESS	FOOTBALL AMÉRICAIN	HANDBALL										
<b>11</b> Espace PODIUM SUPER U	SALSA	BOXE FRANÇAISE	BOXE THAÏLANDAISE	BOXE FRANÇAISE	KUNG FU	BOXE THAÏLANDAISE	DANSE	CHEER LEADING										
<b>12</b> Espace TATAMI	JUDO	AIKIDO	GOUREN	JUDO	AIKIDO	GOUREN	AIKIDO	KUNG FU										
<b>SPORTS &amp; DANSES DU MONDE</b>	HANDFIT	DANSE	CAPOEIRA	CHEERLEADING	PERCU GYM	DANSE	CAPOEIRA	DANSES										
<b>16</b> Espace PLANCHER	ESCRIME JAPONAISE SABRE KENDO	TAEKWONDO	DANSE IRLANDAISE	ESCRIME JAPONAISE SABRE KENDO	DANSE BRETONNE	TAEKWONDO	DANSE IRLANDAISE	DANSE BRETONNE										
<b>18</b> Espace BEACH INTERSPORT	HANDBALL	ULTIMATE	RUGBY	HANDBALL	VOLLEY	RUGBY	FOOT GAÉLIQUE	VOLLEY										
<b>23</b> Océan SPADIUM	AQUA GYM	AQUA BOXING	NATATION SAUVETAGE APNÉE	PLANCHE À VOILE / DEMO & INITIATION	HOCKEY SUB.	SAUVETAGE SPORTIF	INITIATION PADDLE / KAYAK											
	10h30	11h15	12h00	12h45	13h30	14h15	15h00	15h45	16h30	17h15	18h00	18h45						
<b>31</b> Espace ZEN HARMONIE MUTUELLE	GYM JAPONAISE	QI GONG	TAI CHI	ATELIER DO IN	AIKI TAISO AIKI TANREN	QI GONG	YOGA	GYM PILATE	TAI CHI	YOGA	GYM PILATE							
	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	14h00	14h30	15h00	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30	18h00	18h30

### Pôle 1A DÉMOS & INITIATIONS

- 1 - BALADES À PONEY
- 2 - VÉLO : initiations vélos / vélos électriques et défis chrono
- 3 - BASKET
- 4 - ATHLÉ / RUNNING (détail p.4)
- 5 - PARCOURS ACROBRANCHE GROUPAMA (à partir de 4 ans)
- 6 - ESCALADE CLIMB'UP : mur de 8 m de haut

### Pôle 1B DÉMOS & INITIATIONS

- 7 - MULTISPORT N°1
- 8 - MULTISPORT N°2
- 9 - RAQUETTES : tennis / tennis de table / badminton
- 10 - GYM / GR : gym sportive, poutre et baby gym le samedi. Gymnastique rythmique le dimanche.
- 11 - PODIUM SUPER U KEREDERN
- 12 - TATAMI
- 13 - ÉCHECS
- 14 - VILLAGE ASSOCIATIF
- 15 - GLISSE : roller / trottinettes-wave / skate
- 16 - SPORTS ET DANSES DU MONDE
- 17 - PLANCHER
- 18 - BEACH INTERSPORT
- 19 - TIR À L'ARC / SARBACANE
- 20 - BASEBALL
- 21 - SQUASH
- 22 - GOLF

### Pôle 2 SPORTS 2.0 & INNOVATION

- 23 - Océan SPADIUM
- 24 - DÉFI AVIRON
- 25 - PLONGÉE
- 26 - SIMULATEURS : ski, running (le samedi) et conduite automobile
- 27 - CANTINE NUMÉRIQUE - applications sportives & start-up

### Pôle 3 FORME & VITALITÉ

- 28 - CHALLENGE ADOS (après-midi uniquement)
- 29 - KINÉ : ateliers massages, techniques de relâchement, prévention des blessures...
- 30 - TESTS DE CONDITION PHYSIQUE
- 31 - ZEN Harmonie Mutuelle
- 32 - NUTRITION : animations ludiques et pédagogiques autour des fruits et légumes, diététique sportive

### Pôle 4 DESTINATION SPORTIVE

- 33 - LE SALON DES CHAMPIONS ET DES AVENTURIERS (détail p.4)
- 34 - BREST LIFE : pour une immersion dans les espaces sportifs du territoire, à travers une expérience de réalité virtuelle.
- 35 - LA FRISE ÉVÉNEMENTIELLE : venez compléter le calendrier sportif 2018-2019 avec vos projets.
- 36 - LES BOUCLES URBAINES : pour vous projeter sur de nouvelles balades en ville et alentours, des dizaines de circuits et spots de pratiques en accès libre, dessinés sur une photo aérienne de la ville de Brest. Repartez avec votre guide !