

Merci à tous nos partenaires pour leur participation au développement de notre association.

WESTER
AUTOMOBILES
La référence

À VOTRE SERVICE DEPUIS PLUS DE 40 ANS
BIENVENUE DANS VOTRE NOUVEL ESPACE DE VENTE WESTER AUTOMOBILES
Dépannage 24h24 / Service mécanique ouvert 6 jours sur 7
Situé à Guer dans le Parc d'Activités du Val Coric Ouest

WESTER
CARROSSERIE
CARROSSERIE ULTRA MODERNE

CONTACT
ZONE VAL CORIC OUEST
56380 GUER
TÉL. 02 97 22 04 10
WWW.WESTER.FR

CENTRE DE LAVAGE

SAINT CYR MOVE
VOTRE SPÉCIALISTE
DE LA VENTE VÉHICULES
TOUTES MARQUES DE QUALITÉ
ZONE VAL CORIC OUEST - 56380 GUER
TEL. 02 30 19 01 50

Optic 2000
Pierre-Yves MEROUR
14, rue Saint Gurval - 56380 GUER
TÉL : 02 97 22 52 96

On va se revoir

Pierre-Yves MEROUR
Opticien diplômé
Lentilles de contact

14, rue Saint Gurval
56380 GUER
Tél : 02 97 22 52 96
Fax : 02 97 22 59 06

Votre opticien s'engage

ENGAGEMENT DE SERVICE
QUALITÉ EN OPTIQUE
RFV 230
AFNOR CERTIFICATION
www.afnec.org



SUPER U
PLELAN-LE -GRAND

 **SOCIÉTÉ
GÉNÉRALE**

 **BANQUE FRANÇAISE
MUTUALISTE**



HOTEL LE BELLEVUE ***

Bar, séminaire

3 RUE ST CYR COETQUIDAN
56380 BELLEVUE-GUER

contact@hotel-guer.com
www.hotel-guer.com
tél. : 02 97 75 70 51

À 30 mn de Rennes / à 15 mn de Paimpont / à 50 mn de Vannes.

*Venant de Rennes, prendre sortie Guer, suivre D 773,
Direction Coëtquidan, Ecoles Militaires ST Cyr.*

*Venant de Vannes, suivre Rennes, sortie Guer, D 773
et suivre Coëtquidan Ecoles Militaires St Cyr.*

Pour GPS : Entrer Guer Bellevue.

Le mot du Président

L'Association Sportive Et Artistique de l'Académie militaire de Saint-Cyr Coëtquidan (ASEAAC) vous accueille avec grand plaisir pour cette nouvelle année 2024-2025.

Au coeur du projet de l'ASEAAC se trouve d'abord les élèves officiers de l'académie militaire ainsi que l'ensemble du personnel affecté sur la garnison de Coëtquidan, ses familles et les anciens du Ministère des armées, militaires comme civils.

Ouverte sur la société civile, l'ASEAAC contribue au renforcement du lien armées-nation et à l'ancrage local de la garnison de Coëtquidan, en accueillant les sympathisants extérieurs au monde militaire qui représentent aujourd'hui un tiers des adhérents, tous parrainés par des membres de la communauté militaire.

Chacun pourra trouver, parmi les 40 activités proposées à des conditions préférentielles, de quoi découvrir, s'entraîner, se défier, s'épanouir, rencontrer et partager autour d'activités sportives, artistiques ou culturelles.

Un grand merci à la centaine de bénévoles qui font vivre notre association : n'hésitez pas à les rejoindre en mettant vos talents au service d'une section, voire en proposant de nouvelles activités (le bureau de l'ASEAAC vous accompagnera dans cette démarche).

Belle saison à tous, au sein de notre association de la fédération des clubs de la Défense (FCD).

G.DESGREES du LOU

TARIFS ADHÉSION

MEMBRES AYANTS DROITS

	1 ^{er} inscrit de la famille	2 ^{eme} inscrit de la famille	3 ^{eme} inscrit et suivants
Militaires, Personnel civil des armées, Militaire et civil des armées en retraite, Personnel en contrat à l'AMSCC, Militaire de réserve active.	47 €	37 €	32 €
Tarif adhésion à partir du 1^{er} mars 2024	37 €	27 €	27 €
Élèves de l'Académie militaire	32 €		
SYMPATHISANTS			
Civils extérieurs aux armées	70 €	55 €	45 €
Étudiants (post bac)	50 €		
Tarif adhésion à partir du 1^{er} mars 2025			
Civils extérieurs aux armées	60 €	45 €	35 €
Étudiant (post bac)	40 €		

Licence temporaire valable 72 heures renouvelable à volonté : 10 €

***Ces tarifs comprennent l'adhésion à l'association, la licence FCD ainsi que l'assurance.
Il convient d'ajouter les cotisations aux sections.***

ATTENTION

DOSSIER COMPLET OBLIGATOIRE POUR L'INSCRIPTION

- Avoir répondu NON à l'ensemble des items du questionnaire de santé ;
- Ou fournir un certificat médical si :
 - o au moins une réponse est OUI au questionnaire de santé ;
 - o vous pratiquez un des sports à risque suivant : boxe, escalade, plongée, tir ;
 - o si vous adhérez à une section affiliée à une fédération demandant un certificat médical (voir les responsables section).
- Régler son adhésion par carte ou chèque (pas d'espèce) ;
- Accès AMSCC : Fournir une photocopie de la carte grise et de l'assurance du véhicule (documents à déposer au poste de sécurité).
- Fournir un justificatif d'ayant droit*
- Ou pour les sympathisants fournir la charte de parrainage renseignée ;

***Est considéré comme ayant droit :**

Personnel militaire du ministère des armées ;

Personnel civil du ministère des armées ;

Militaire de la réserve active ;

Militaire ou personnel civil de la défense en retraite ;

Le personnel civil travaillant sur l'Académie militaire ;

Le terme **FAMILLE** désigne le conjoint et les enfants à charge fiscale ;

Justificatifs acceptés :

carte militaire du conjoint, carte de retraité, bulletin de solde, carte de réserve ou certificat de position militaire, carte professionnelle pour le personnel civil de l'académie militaire (le livret de famille pour les enfants).

une adhésion ne donnant lieu à aucun remboursement.

inscriptions

Les inscriptions centralisées se dérouleront le

Mercredi 11 septembre 2024

9h30 à 17h00 : pour tous

Lieu : Cercle LE PULOCH

Permanences secrétariat

à compter du 12 septembre 2024

au gymnase de l'Académie militaire.

Du lundi au jeudi : 09h00 à 12h00

13h30 à 18h00



La fédération
des Clubs de la Défense



sections sportives

Aéromodélisme	1	ACTIVITÉS AQUATIQUES	
Airsoft	2	Aquaform	17
Badminton	3	Natation cours enfants	18
Boxe	4	Natation loisir	19
Course à pied running Coëtquidan	5	Natation perfectionnement	20
Danse	6	Plongée	21
Équitation	7	Parachutisme sportif	22
Escalade	8	Relaxation - Yoga - Yogalates	23
Escrime	9	Rugby	24
Fitness	10	Step	25
Golf	11	École de tir	26
Handball loisir	12	Tir	27
Mécanique auto/véhicule historique	13	Triathlon	28
Moto enduro/quad	14	École de Triathlon	29
Multi-activités enfants	15	Zumba	30
Musculation-cardio-cross-training	16		

Aéromodélisme

Adultes / Enfants à partir de 12 ans

Tarif : 20 €

Responsable :

Roger Nieto

Adjoint :

Jean Luc Duchene

Animateurs :

Christophe Primault

Contact :



Roger Nieto
02 97 75 81 74
roger.nieto@laposte.net



Fonctionnement :

Vendredi : 14h00 - 19h00
Samedi et dimanche : 9h00 - 19h00
Jours Fériés : 9h00 - 19h00

<http://fous-volants.ovh.org/>

Fédération Française d'Aéromodélisme : <http://www.ffam.asso.fr/>

Airsoft

Responsable :

Julien GIRAUD
Tél. : 06 50 60 27 87

Adjoint :

Olivier LANGLAUDE
Tél. : 06 77 99 15 64

Contact :

cyrairsoft@gmail.com

Adultes exclusivement

Tarif : 25 €



Protections oculaires et faciales obligatoires

Le sportif devra effectuer une demande de contrôle primaire



Le sportif devra effectuer une demande de contrôle primaire

Fonctionnement :

Dimanche : 9h00 - 17h00



Badminton

Adultes

Responsable :

Camille Hess

Contacts :

Camille Hess

06 58 05 65 94

camille.hess@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr

Fonctionnement :

Lundi et mercredi : 18h00 - 22h30

Un vendredi sur deux : 17h30 - 20h00

Dimanche : 10h00 - 12h00

(6 joueurs minimum)



Badminton - Loisir
Découverte du Speedminton / Blackminton

Tarif : 30 €

Achat des volants plumes auprès
du club à tarif préférentiel.



Échanges inter-clubs, participation aux championnats F.C.D. et tournois régionaux, ...

Certificat médical faisant mention " pratique en compétition " obligatoire.

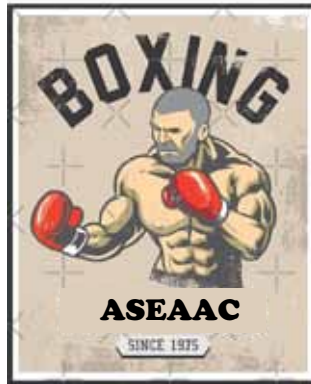
Boxe

À partir de 18 ans (réservé au personnel des écoles)

Tarif : 25 €

Responsable:

Thibault Etcheverry
etche19@hotmail.fr



Cette activité se pratique en short (sans poche), tee-shirt (lycra), mitaines, protège-dents et coquille.



Il vous sera demandé un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports de combats.

Fonctionnement :

Mercredi : 18h30 - 20h00

Lieu :

Dojo

Course à pied Running Coëtquidan

À partir de 16 ans

Tarif : 25 €

Responsable :

Claude Charpentier

Contact :

asaecourseapied@gmail.com



Club ouvert à tous, coureurs loisirs, débutants ou confirmés.
Entraînement sur piste ou en trail mais toujours en équipe et chacun à son niveau.

Le club propose aussi de participer à des courses selon les envies de chacun.

Tout ça dans la bonne humeur, devise de **LA SECTION** !

Fonctionnement :

Adultes :

Mardi et jeudi : 18h30
(Stade de Gaulle Coëtquidan)

Participation à des courses locales

Danse

Adultes

Responsable :

Maryline Herin-Delahays
06 84 26 89 19
mherindelachays@free.fr

Tarifs :

cotisation annuelle : 5 €

Stages : 5 €

par personne avec un minimum de 8 personnes
pour le maintien d'une séance.

danses de bal

**Tango - Cha-Cha - Valse - Mambo
Fox-strot - Bases du rock académique**

Prévoir chaussures de ville



Fonctionnement :

1 cours par mois le samedi de 14h00 à 16h00

Certificat médical d'aptitude à la danse obligatoire la 1^{ère} année d'inscription

Escalade

Enfants à partir de 8 ans, adultes

Responsable :

Franck Zelman

franck.zelman@intradef.gouv.fr

Adjoint :

Jacques Espitalier

Équipements :

Matériel collectif fourni

Chaussons d'escalade à prévoir

Information :

Certificat médical d'aptitude à la pratique de l'escalade obligatoire.



Tarifs :

enfant : 60 €

adulte : 100 €

Fonctionnement :

Mercredi :

14h00 - 15h00

15h00 - 16h00

16h00 - 17h00

Jeudi :

18h00 à 20h00

adultes

Esgrime

Responsable :

Erwan Bascle
06 11 92 67 95

Adjoint :

Marc Bascle
06 15 33 09 37
asaec.esgrime@hotmail.fr



**Aide à la pratique par le prêt
de la tenue et du matériel**

Adultes et enfants à partir de 6 ans



Pratique en compétition pour les volontaires



Mardi

18h30 - 19h30 M13 +M 15
19h30 - 21h00 (compétition + adultes)

Mercredi

13h30 - 14h30 M9 + M11
14h30 - 15h15 M7 + débutants
et leçon 15h15 - 16h00

Jeudi

18h30 - 20h00 Adultes + compétition

Tarifs :

M7 : 145 €

M9 : 165 €

M11 : 175 €

M13 : 185 €

M15 : 185 €

M17 à vétérans : 195 €

Fonctionnement :

Les cours ont lieu au gymnase de Beignon
Les horaires seront adaptés en fonction du nombre d'inscrits

Fitness

Adultes

Responsable :

Mickaël Martel

Adjoint :

Tom Depraetere

Tarifs : 50 €

Pack fitness (fitness, step, zumba) : 135 €

Lieu : Dojo



Fonctionnement :

Jeudi de 9h00 à 9h45

Golf

Adultes

Responsable :

Thierry CASANOVA
06 17 69 50 06

Adjoint :

Michel Kermarrec
06 65 76 48 54

Trésorier :

Michel Perrault
06 85 80 74 12

Participation aux compétitions:
– Fédération des Club de la Défense (FCD)
– Golf Entreprise Bretagne (GEB)
Challenge inter-entreprises Bluegreen Ouest
Accompagnement passage carte verte

Tarifs :

Section golf : 35 €
Entraînement practice golf du
Lac au Duc(Ploërmel) : 20 €
Compétitions : tarifs fixés par
les organisateurs

Fonctionnement :

Entraînement :

- Tous les vendredis de 13 h 30 à 17 h 30 (hors vacances scolaires)
au golf du Lac au Duc (practice + parcours)
- Mise à disposition d'un local golf (sans encadrement)
disposant de 3 cages avec filet et un tapis de putting

Compétitions :

de Mars à Octobre (principalement les samedis)
sur les parcours de golf du grand Ouest



asaecgolf@gmail.com
<http://asaec-golf.sportsregion.fr>

Handball loisir

Adultes

Responsable:

Arthur Sourintha

06 35 16 54 97

arthur.sourintha@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr

Adjoint :

Foucauld Hardy

07 82 55 27 72



Tarif : Gratuit



Fonctionnement :

Mardi et Jeudi : 20h00 à 21h45

Lieu :

gymnase de l'académie militaire

Mécanique auto / Véhicule historique

Responsable mécanique auto:

Mickaël Le Bot

mickael.le-bot@intradef.gouv.fr

Responsable véhicules historiques :

Jean-Christophe Dumont

06 15 73 48 74



Tarif : 17 €



Pré-requis :

Etre capable de réaliser soi-même les actes techniques entrepris, disposer de son propre outillage et se limiter à des interventions de moins de 3h. Prévoir chaussures de sécurité, gants et lunettes de protection.



Fonctionnement :

Vendredi : 14h00 - 17h00

Activité limitée à 30 inscriptions.

Moto enduro/Quad

Responsable :

Jacky Blot

Adjoints :

Vincent Guilloux
Pierre-Edouard André

Animateurs :

Jacky Blot
Vincent Guilloux
Pierre-Edouard André
Laurent Legal
Gaëtan Robert
Nicolas Plain

Contacts :

Jacky Blot
06 79 73 16 70

Contact moto :
Pierre-Edouard André
07 85 84 15 47

Contact quad :
Vincent Guilloux
06 64 31 49 34

Courriel :

aseaacmotoquad@gmail.com

À partir de 16 ans

Posséder sa moto d'enduro ou son quad homologués, assurance obligatoire, titulaire du permis A ou B



SECTION MINI-VERT

*Pour les enfants de 6 à 16 ans
Découverte et initiation à l'enduro
Présence obligatoire d'un responsable légal*

Fonctionnement :

Le samedi après midi tous les 15 jours



Tarif : 20 €

Activités

Enduro moto et quad,
découverte sportive des landes de
Coëtquidan et de ses environs.



Fonctionnement

(selon les disponibilités
des zones d'évolutions)

le dimanche matin tous les 15 jours
de 08h00 à 12h30

Musculation / Cardio / Cross-training

À partir de 16 ans

Responsable :

Geoffrey Monrocq
asaec.musculation@gmail.com

activités cardio training :

- elliptique
- aviron indoor
- ski erg
- vélo
- tapis de course

musculation :

- atelier développé couché
- squat
- cage type crossfit
- appareils guidés



Tarifs :

En début de saison : 50 €
À partir de janvier : 40 €
élèves : 25 €

Fonctionnement :

Lundi : 16h10 - 20h00
Mardi : 18h00 - 20h00
Mercredi : 16h10 - 20h00
Jeudi : 18h00 - 20h00
Vendredi : 10h10 - 12h00

Multi-activités enfants

Enfants de 8 à 14 ans

Responsable :

Marine Renard
marine.renard@intradef.gouv.fr

Tarif : 60 €

Adjoint :

Charlotte Alves-Rigor
F. Viennot

Sports proposés :

Laser run
Course d'orientation
Boxe
Basket
Badminton
Ultimate
Football
Escalade
Handball
Athlétisme



Fonctionnement :

Mercredi :
de 14h00 à 15h00
enfants de 8 à 11 ans
de 15h15 à 16h15
enfants de 12 à 14 ans

Aquaform

Adultes

Responsable :

Charlène La Rizza

charlene.la-rizza@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr

Tarifs :

1 cours par semaine

aquagym seul : 100 €

aquabike seul : 120 €

aquaform (les deux) : 150 €

Option : accès natation loisir : 40 €



Fonctionnement :

mardi :

Aquabike : 18h15 à 18h45

Aquagym : 19h00 à 19h45

mercredi :

Aquabike : 12h00 à 12h30

Aquagym : 12h45 à 13h30

Natation cours enfants

À partir de 6 ans révolus

Responsable :

Renan Gaudiche

02 97 70 77 14

renan.gaudiche@intradef.gouv.fr

Bonnet de bain
obligatoire

Tarif : 60 €

nombre de places limité par groupe



Fonctionnement :

Mercredi :

14h00 - 14h45 : 4 groupes

15h00 - 15h45 : 3 groupes

16h00 - 16h45 : 2 groupes

Natation loisir

Enfants et adultes

les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte

Responsable :

Perrine François

perrine.francois@st-cyr.terre-net.defense.gouv.fr

Bonnet de bain
obligatoire

Tarifs :

Adultes : 60 €

Enfants : 40 €



Fonctionnement :

Lundi : 18h00 - 19h45 (sortie de bassin)
Mercredi : 18h00 - 19h45 (sortie de bassin)
Samedi : 10h00 - 11h45 (sortie de bassin)

Natation perfectionnement

Responsable :

Pascal Travers

06 78 79 20 97

pascaltravers@orange.fr

À partir de 18 ans

Tarif : 130 €

Option : accès natation loisir à 40 €



Bonnet de bain
obligatoire

Fonctionnement :

Mardi ou jeudi: 12h15 - 13h15

Plongée

Responsable :

Yann Bellec
06 21 59 77 02
yann.bellec56@orange.fr

Animateur plongée :

23 encadrants diplômés
dont 5 moniteurs Fédéraux

Alexandre Tual
06 89 03 28 88
asaecplongee@gmail.com



Tarifs :

Passage de Niveau 1 et 2 : 150 € *

Adulte confirmé : 90 € *

Encadrant : 70 € *

*(rajouter la licence FFESSM)



Certificat médical obligatoire pour la pratique
de la plongée, par tout médecin.

Formulaire à télécharger sur le site de la FFESSM.

Fonctionnement :

Piscine le jeudi : 19h45 - 22h00

Dimanche : 10h00 - 12h00

(en carrière à partir de mi-avril).

Sorties sur sites naturels le week-end

Parachutisme sportif

Réservé aux militaires

Tarif : 25 €

licence F.F.P. obligatoire
(65 à 159 €)

Responsable :

Fabrice Mirande

Contacts :

02 97 70 76 70

06 95 23 18 13



Certificat médical d'aptitude à la pratique du parachutisme sportif.

Fonctionnement :

vendredi : 13h00 - 20h00

weekend et jours fériés : 08h30 - 20h00 maxi

zones de sauts : VANNES (56), LANNION (22) et PAU (64).

Relaxation-Yoga-Yogalates

Relaxation-Hatha Yoga

Adulte et enfants

Responsable :

Nathalie Chantreux

06 75 15 43 75

Fonctionnement :

Lundi :

12h00 à 13h00

19h00 à 20h00

Lieu :

Cellule secourisme

Séance d' 1h limitée à 10 personnes



Tarif : 120 €

pour 1 cours par semaine

Yogalates

Adultes

Responsable :

Nadège Mazeas

06 62 70 19 94

Fonctionnement :

Mercredi : 12h00 à 13h00

Lieu :

Dojo

horaires prévisionnels pouvant évoluer



Rugby

réservé aux militaires

Tarif : 25 €

Responsable :

Gaétan Caillol
06 73 05 50 22

Adjoint :

Victor Le Roux
06 41 48 01 64

Coach principal :

Jacques Espitalier
06 52 89 91 40



Fonctionnement :

du lundi au vendredi
de 18h30 à 21h30

(en fonction de l'emploi du temps)

Lieu :

terrain de rugby de l'AMSCC



Step

Adultes

Responsable :

Aurelia Boennec

06 78 45 25 54

aurelia.boennec@gmail.com

Tarif : 30 €

Pack Fitness (fitness, step, zumba) : 135 €



Le step est une activité cardio-vasculaire associée à un développement du rythme, de la coordination, et de la mémorisation.

Il consiste à apprendre puis à répéter une chorégraphie à base de pas, plus ou moins difficiles, sur un step.

Il permet de renforcer la ceinture abdominale et les jambes, et augmente l'endurance de manière ludique sur des musiques rythmées.

Fonctionnement :

Mercredi : 18h15 à 19h15

Lieu :

salle de boxe

École de tir

Responsable :

Christine Paitry
justine.cp@orange.fr

Secrétaire :

Véronique Rousseau
asaec.tir@gmail.com



Fonctionnement Enfants :

mercredi • 14h00 - 15h00
• 15h15 - 16h15
• 16h30 - 17h30

vendredi • 18h00 - 19h30
compétition 50 m

Enfants (nés avant le 31/12/2014)

Certificat médical d'aptitude à l'exercice du tir obligatoire

Tarif :

Loisir : 50 €

Licence FFTIR obligatoire
pour compétition et
détentions d'armes

Le sportif devra effectuer une demande de contrôle primaire



Tir

Adultes

Responsable

Ludovic Ducrout

Secrétaire

Véronique Rousseau

Contact :

asaec.tir@gmail.com

Animateurs adultes :

10m - 25m - 50 m

YY. Cavarlé_

D.Luppi

L. Sieben

Stands extérieurs

_D.Luppi / F. Mathieu

L. Sieben / E. Robert

R. Duflo / F. Roubache

F.Girardot / JJ. Ballon

G. Groiseleau



Tarif :

Loisir : 50 €

Licence FFTIR obligatoire
pour compétition et
détentions d'armes

Fonctionnement :

mardi • 18h00 - 20h00

Jeudi • 18h00 - 20h00

Samedi et dimanche : stands extérieurs
armes longues (200 mètres à + ou - 900 mètres en
fonction des disponibilités).

Pratique du TAR et du TLD



Triathlon

Adultes

Responsable :

Pascal Travers

Animateurs :

Pascal Travers

David Breaud

Marc Mauny

Contact :

Pascal Travers

06 78 79 20 97

pascaltravers@orange.fr



Organisation d'un triathlon au mois d'avril

asaec-coetquidan-triathlon.fr

Tarifs :

licence compétition : 160 €

licence loisir : 110 €

Option : accès natation loisir à 40€

Fonctionnement :

Course à pied :

Lundi, Mercredi : • 18h15 - 19h30 - Stade De Gaulle

Vélo :

Samedi (a.m) • départ 14h00 - ancienne Poste de Bellevue

Dimanche (matin) • départ 8h00 - ancienne Poste de Bellevue

Natation

Mardi : 18h00 - 20h00

Jeudi : 18h00 - 20h00

vendredi : 18h00 - 20h00

École de Triathlon

Jeunes de 8 à 18 ans

Responsable :

Pascal Travers

Animateurs :

Pascal Travers

Christophe Boitel

Marc Guilloux

Richard Delvoye

Aurélien Houssin

Mikaëla Henriques

Contact :

Pascal Travers

06 78 79 20 97

pascaltravers@orange.fr



Tarifs :

1 enfant : 60 €

2 enfants et plus : 42,50 €

Licence FFTri comprise

Option : accès natation loisir à 20€

Fonctionnement :

Natation :

Groupe confirmé :

mardi, jeudi et vendredi : 18h00 - 20h00

Groupe débutant :

mardi, jeudi : 18h00- 19h15

Course à pied et vélo

(VTT pour poussins, pupilles, route pour les autres catégories)

mercredi : 14h00 à 16h00

Groupe confirmé vélo :

samedi : 14h00 - 17h00

zumba®

Adultes, adolescents à partir de 15 ans

Tarifs :

1^{er} inscrit : 85 €

2^{ème} inscrit de la même famille : 60 €

Pack fitness (fitness, step, zumba) : 135 €

Responsable :

Charlène Monneret

06 48 18 76 32

charlene.monneret@gmail.com

Pensez à prendre
votre bouteille d'eau
et une serviette.



La Zumba® est un entraînement complet mêlant des mouvements à haute et à basse intensité, pour se dépenser et rester en forme sur des rythmes de musique latino-américaine et de musiques du monde. Chaque cours allie cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, pour un regain d'énergie et de bien-être après chaque séance !

Fonctionnement :

Lundi : 18h45 - 19h45

Un vendredi sur deux : 18h30 - 19h30

Lieu :

Gymnase

Sections artistiques et culturelles

Apiculture	1
Arts dessins peinture	2
Cannage / rempaillage / peinture porcelaine	3
Chorale	4
Club paysan	5
Couture	6
Éveil musical	7
Fauteuil	8
Jeux de société et d'échecs	9
Oenologie	10
Patchwork	11
Peinture décorative	12
Secourisme	13
Sorties culturelles	14
Trompe de chasse	15

Apiculture

À partir de 18 ans

Tarifs :

Renouvellement adhérent 40 €

Nouvel adhérent 50 € / 25 € en milieu d'année

(6 séances techniques, 3 séances pratiques sur rucher, utilisation de la miellerie)

Responsable :

Jean-François Bechenec

Contact :

06 25 90 41 89

jean-francois.bechenec@orange.fr



Certificat médical avec mention "Non allergique aux piqûres d'abeilles".

Lieu :

Bâtiment 269 extérieur des AMSCC (salle de cours, local technique, miellerie)
2 ruchers situés au sud du camp.

Fonctionnement :

Mercredi : 14h00 – 16h30

Arts-Dessins-Peinture

Responsable :

Paul Marie Guillin

Adjoint :

Alain Feral

Contact :

Paul Marie Guillin

02 99 08 95 29

pmguillin57@gmail.com

Tarif : 15 €



Local peinture sur toile : ancienne crèche

Fonctionnement :

Jeudi : 13h30 - 18h00

Cannage / Rempailage / Peinture porcelaine

Adultes

Tarifs :

Activités manuelles : 25 €

Cannage/rempeilage : 15 €

Pour ces deux activités, une participation est demandée pour le matériel utilisé.

Cannage / Rempailage

Responsable :

Rolande Lacorne
06 14 87 49 68
vignesou@gmail.com

Animatrices :

Monique Bardy
02 97 75 72 39
moniquebardy@orange.fr
Cécile Sallé de Chou
06 63 31 86 53
cecile.salle-de-chou@orange.fr

Peinture sur porcelaine

Responsable :

Helene Pittion-Rossillon
02 97 93 47 04
hpr1252@gmail.com

Animatrice :

Marie-thérèse Courtin
02 97 75 70 67



Fonctionnement :

Cannage – Rempailage :

Mardi : 14h00 – 16h30

Peinture sur porcelaine :

Mardi : 13h30 – 16h30

(uniquement si 5 adhérents présents)

Chorale

Responsable :

Eveil à la Musique au Pays (EMP)
eveilalamusique@laposte.net
02 97 93 68 36

Ados et Adultes

Tarifs :

Ados : 100 €
Adultes : 200 €

Lieu :

cinéma Bonaparte

Animatrice :

Lou Chargois



Fonctionnement :

Mercredi :
17h30 à 18h30
ados à partir de 10 ans
8 élèves minimum

Mercredi :
19h00 à 21h00
Adultes
8 élèves minimum

Cette activité s'adresse à vous les chanteurs de salles de bain.

Venez apprendre à chanter dans une ambiance cordiale, détendue et studieuse.

Club paysan

Adultes et enfants

Tarifs :

Cueillette champignons : 15 €
Cueillette champignons plus jardinage : 20 €

Responsable :

Ronan Heliot
ronan.heliot@orange.fr



Activités :

- Mise à disposition d'un lot de jardin
- Conseils et aide en jardinage
- Cueillette de champignons comestibles - sortie hebdomadaire en saison favorable
- Exposition de champignons comestibles

Couture



Tarif : 20 €

Responsable :

Karine Léoni

Animatrice couture :

Pascale Chevallier

Contact :

couture.aseaac@gmail.com

Fonctionnement ::

Lundi de 9h30 -17h00

Lieu :

Bâtiment 273 (ancienne crèche)

Éveil musical

Responsable :

Éveil à la Musique au Pays (EMP)

Contact :

Tél. : 02 97 93 68 36

eveilalamusique@laposte.net

Animatrice :

Cécile Torti

Éveil musical :

approche ludique de la musique :

- petits instruments, Comptines, jeux musicaux,
- les enfants apprennent en s'amusant !

Préinstrumental :

perfectionnement, acquisition de notions théoriques

Accordéon chromatique :

cours individuels ou à deux.



Tarifs :

éveil 4-6 ans : 175€
minimum 4 / maximum 9 enfants
préinstrumental 6-8 ans : 220 €
minimum 4 / maximum 7 enfants
Accordéon chromatique : 408€



Fonctionnement :

Mardi éveil de 17h30 à 18 h15i
préinstrumental de 18h15 à 19h00
Accordéon chromatique à partir de 19h10
Durée des cours : 20 minutes par élève.

Lieu :

dojo/salle de boxe

Fauteuil - ressorts et crin -

À partir de 15 ans

Tarif : 50 €

Responsable :

Bénédicte Jan

Animatrices :

Marie-Martine Lhuissier

Rolande Lacorne

Contacts :

benedicte.jan@wanadoo.fr

06 83 47 26 64

Marie Martine Lhuissier

02 97 22 10 71

Rolande Lacorne

06 14 87 49 68

vignesou@gmail.com



Fonctionnement :

Mercredi : 14h00 - 17h30

lieu : local fauteuil ancienne crèche

Pour cette activité, une participation est demandée pour le matériel utilisé.

Jeux de société et d'échecs

Responsable :

Gerard Jaeger
02 97 70 79 99
gerard.jaeger@intradef.gouv.fr

Contacts :

Charlie Offerlin (jeux de société)
02 97 70 73 75
charlie.offerlin@intradef.gouv.fr

Arnaud Falezan (jeux et cours d'échecs)
06 33 80 83 37

Activités :

Jeux de société,
Jeux et cours d'échecs.

Possibilité de jeux de figurines, jeux de rôle
et wargames (selon la demande).

10% de réduction sur la boutique en ligne Philibert,
pour tous les adhérents à jour de leur cotisation.



Tarif : 10 €

Fonctionnement :

Jeudi : 19h00 - 23h30

Lieu :

Ancienne crèche

œnologie

Responsable :

Raphaëlle Fremin du Sattel

Contact :

rapha.vinomotae@outlook.com

Tarif : 30 €

par participation à la dégustation.



Fonctionnement :

Une fois par mois

Patchwork

Responsable :

Nathalie Pierre

Animatrice :

Mireille Bourbonlon



Nathalie Pierre
02 97 22 53 05
07 85 65 40 43
aimepierre@wanadoo.fr

Tarif : 10 €



Fonctionnement :

Vendredi : 13h30 - 17h00
Une journée continue deux fois par mois : 9h30 - 17h00

Peinture décorative

Responsable :

Jacqueline Labbé

Contact :

Jacqueline Labbé

02 56 61 58 07

Tarif : 20 €



Fonctionnement :

Mardi : 09h00 - 12h00

Journée continue chaque 2^{ème} mardi du mois

Local peinture décorative sur bois : ancienne crèche

Secourisme

Responsable :

Sebastien Gaschon

Contact :

Coetsecourisme@gmail.com



Vous avez été confronté à une situation d'urgence ?
Vous n'avez pas su réagir ?
Venez vous former !
Remettre à jour vos connaissances...
En famille, entre amis .

LE SECOURISME SAUVE DES VIES !

Tarif : 25 €

pour les adhérents ASEAAC

Tarif : 50 €

pour les non adhérents

Fonctionnement :

Soirs-WE-mercredi
selon calendrier trimestriel ou sur demande
(4 participants minimum et 10 maximum)

Lieu :

Salle secourisme AMSCC

Sorties culturelles

Tarif : 30 €

Responsable :

Marie-Colette Blanchard



Contact :

M.C. Blanchard

06 14 64 68 96

mcb Blanchard@neuf.fr



Fonctionnement :

- Une sortie toutes les 6 semaines généralement
- Découverte du patrimoine breton (villes, châteaux)
- Musées - Expositions permanentes ou temporaires
 - Toutes les visites sont guidées

Trompe de chasse

Responsable :

Tugdual Gatte

Animateurs :

Tugdual Gatte
G. De Ragueneil

Contact :

Tugdual Gatte
Tél. : 06 03 80 32 29
tugdualgatte@gmail.com



Tarif : 15 €





Fonctionnement :

Mardi : 18h00 - 19h00
Vendredi : 13h00 - 13h30 sur demande

Saint-Malo de Beignon



Guer-Bellevue

-  Inscriptions secrétariat
-  Inscriptions centralisées

