



**SAISON 25/26**



# ÉDITO

## UNE MAISON OUVERTE SUR L'AVENIR !

Dans un contexte politique de plus en plus incertain pour le champ de l'Économie Sociale et Solidaire, marqué notamment par une réduction progressive de certains financements publics, l'Association du Patronage Laïque du Pilier Rouge continue d'avancer avec détermination. Fidèle à notre engagement, nous faisons le choix de l'innovation et de la solidarité.

Parce que nous croyons profondément que l'éducation populaire a pour mission de questionner notre société, de nourrir le plaisir du collectif et de faire vivre le débat, nous poursuivons notre dynamique de renouvellement.



## **NOUVEAUTÉ 2025 : DES VACANCES POUR TOUTES ET TOUS!**

Cette année, notre équipe s'est mobilisée pour construire une offre de séjours accessible à tous les âges et toutes les situations.

Les colos dès 5 ans poursuivent leur essor. Grâce aux dispositifs de soutien au départ en vacances portés par l'État et la Caisse d'Allocations Familiales du Finistère, nous permettons à chaque enfant de vivre une aventure, sans condition de ressources.

Les séjours en famille, grande nouveauté de cette saison, répondent à un besoin identifié sur le terrain: de nombreuses familles n'ont pas l'occasion de quitter Brest pendant l'été. Nous avons donc imaginé des séjours « clé en main », en mobil-home, d'une durée de 4 à 8 jours, avec une tarification accessible.

Les vacances pour les adultes et les seniors, autre nouveauté phare, verront le jour dès cette année avec plusieurs séjours programmés tout au long de la saison.

Et parce que les envies évoluent, des séjours thématiques viendront enrichir l'offre, à commencer par une escapade « bien-être » à l'automne.

À travers ces initiatives, le PLPR continue de se diversifier, de s'adapter, et surtout de répondre aux besoins réels exprimés par les habitants du territoire. Cette maison associative, nous la faisons vivre ensemble, avec nos salariés, nos bénévoles, nos administrateurs et nos adhérents, dans un esprit de coopération, de démocratie, d'inclusion et de mixité.

Que cette nouvelle saison soit placée sous le signe du partage, du respect des différences et du vivre-ensemble. Plus que jamais, nous restons attachés à cette conviction forte: ne laisser personne au bord du chemin.

**Françoise SIMON**  
Présidente

# SOMMAIRE

## **INFOS PRATIQUES 5**

<b>QUI SOMMES-NOUS ?</b>	<b>5</b>
<b>UNE ÉQUIPE BÉNÉVOLE ET SALARIÉE!</b>	<b>6</b>
<b>CONDITIONS GÉNÉRALES &amp; INFOS</b>	<b>8</b>
<b>PORTES OUVERTES 2025/2026</b>	<b>12</b>

## **FORMATION BAFA 13**

## **LES ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES 14**

<b>COMMENT S'INSCRIRE ?</b>	<b>14</b>
<b>PETITE ENFANCE - 0/5 ANS</b>	<b>15</b>
<b>ENFANCE/ JEUNESSE - 6/18 ANS</b>	<b>20</b>
Techniques et arts	22
Arts de la scène	26
Danses, sports et bien-être	28
<b>ADULTES</b>	<b>33</b>
Techniques et arts	34
Arts de la scène	44
Danses, sports et bien-être	51

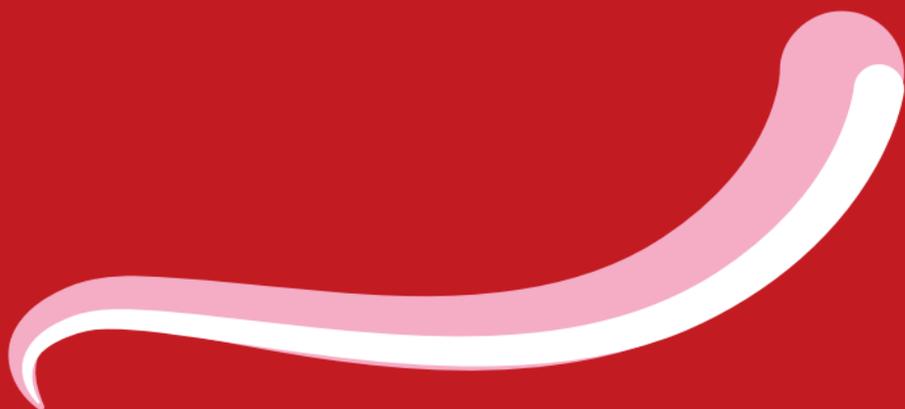
## **VIE DE QUARTIER, VIE LOCALE 64**

## **LES MODES D'ACCUEIL ENFANCE 66**

<b>L'ACCUEIL DE LOISIRS</b>	<b>66</b>
<b>L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE</b>	<b>68</b>

## **LA ROULOTTE 70**

## **SÉJOURS DE VACANCES 72**



## **QUI SOMMES-NOUS ?**

Le Patronage Laïque du Pilier Rouge, MJC brestoise, est une Association d'Éducation Populaire, à but non lucratif, régie par la loi 1901 et gérée par un Conseil d'Administration élu. Il est affilié à la Fédération Régionale des Maisons des Jeunes et de la Culture de Bretagne (FRMJC) et à l'Union Bretonne pour l'Animation des PAys Ruraux en Bretagne (UBAPAR). Il est soutenu par la ville de Brest.

# UNE ÉQUIPE BÉNÉVOLE ET SALARIÉE !

## LES SALARIÉS

Sabrina LE LEZ directrice

Sarah BELLEAU coordinatrice générale

Sophie ROTTIER responsable administrative et financière

Sarah SANA-BOUHIER chargée d'accueil

Anaëlle GRALL chargée de communication, illustration

Marion TURQUET médiatrice culturelle

Céline RICHARD responsable de l'accueil de loisirs

Goulven MORIZUR animateur enfance et arts créatifs,  
référent des temps périscolaires

Edith CABIOCH animatrice vie locale, vie de quartier

Ludivine EMERIC animatrice sportive, référente football

Candice ANCEL animatrice, référente vacances, anglais

Eva LE PAPE chargée d'entretien et de restauration

Eliott DENIEL animateur, apprenti métiers de l'animation

Ylan BESCOND animateur, apprenti métiers de l'animation

Kyrio L'HER animateur, apprenti métiers du sport

Mireille BILIRIT zumba et yogalates

Mélanie BOUVET gravure

Christelle CHEVALLARD yoga et yogalates

Michaël FECOURT fitness

Pierre-Yves HERRY théâtre et théâtre d'impro

Aline IMPIERI chant et comédie musicale

Frédéric LACOSTE théâtre

Lucie LAUTREDOU danse ATS et fusion

Théo LE POURVEER guitare

Cécile SANCHEZ piano

Khady KANE gymnastique

Alice DEJOUX danse orientale

Céline CASTEL yoga

Anne PHILIPPE sophrologie

Astrid CHATAIN sophrologie

Mélanie GRESIL DEBAISIEUX fitness

Stéphanie HELEOUET poterie

Gabriel BULIK illustration et dioramas

Liza SICHE JOUAN comédie musicale ado, modern/jazz  
et danse adulte

Jeanette MORENO SILVA danse classique et comédie  
musicale adulte

Stéphanie DELANOÉ éveil musical enfant et impro vocale

Natalia BONNAUD atelier son et voix

Audrey LEROY couture

## LES PARTENAIRES

Association Ar Skol Vrezoneg breton  
Association Des mains des signes bébé signe  
Association Swing du Tonnerre lindy hop et charleston  
Association BCBI bridge  
Association PETTAAW BI danse africaine percussions  
Association École d'aïkido de Brest  
Association Le Fierté des Nôtres breakdance  
Animagic, Cédric ANJOT magie enfant  
Compagnie IMAGINAIRE THÉÂTRE classe d'acteur,  
magie spectacle et technique d'improvisation  
Compagnie Acte II comédie musicale  
Compagnie Casse-Routine théâtre du mouvement  
Compagnie Rue lumière, Gaël GUIHOT théâtre enfant  
Compagnie Tro Didro tournée des abers  
Gabrielle fourny, nutritionniste cuisine et pâtisserie  
Un chef au menu, Enguerrand MAHE atelier cuisine  
École Bretonne d'Herboristerie  
Nadège DUMONT fleurs séchées  
Isabelle VERNY broderie  
Sabine LARCHER biodanza  
YCBI aviron

## LES INTERVENANTS BÉNÉVOLES

Sahimi BOUCHOUROIKY karaté  
Joëlle SCULO, Geneviève BODENES/ Patricia GUENOLÉ poterie  
Christine JEZEGOU, Claudie ABIVEN poterie enfant  
Annette LAFILLE solfège  
Pascal BENETEAU, Baptiste APPRIOU, Javier COELLO,  
Marcelin NGA, Mathis FORNIER, Gil BARROSO BRAZ,  
Johan PLANTE, Thomas SALOMEZ, Serge LE GALL,  
Serge KERROS, Fabrice JACOB, Mathieu ROUXEL,  
Guillaume MIORCEC, Livaso RANDRIANJATOVO,  
Dili Mathieu RANDRIANJATOVO, football  
Blandine BUZARÉ art floral  
Marie-Louise KERLIDOU couture  
Marie PELABON émaux  
Jocelyne KERMARREC émaux  
Gérard QUIGUER les K-barrés  
Béatrix JOUAULT atelier écriture  
Tanguy HELIES handball  
Marina HURUGUEN badminton  
*Sans oublier les bénévoles engagés au conseil d'administration, à l'accompagnement à la scolarité ou encore au sein du collectif La Roulotte !*

## DEVENEZ BÉNÉVOLE !

Les occasions de participer à la vie du patronage sont multiples et variées. Être bénévole au Patronage Laïque du Pilier Rouge, c'est l'opportunité d'exprimer vos talents, vos passions et vos envies. **Rejoignez-nous vite !**

# CONDITIONS GÉNÉRALES & INFOS PRATIQUES

## ADHÉSION ET TARIFICATION

### ADHÉSION

Coût annuel : 29€ | Validité : de septembre à août

### COTISATIONS AUX ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

Nos activités socioculturelles sont tarifées en fonction du quotient familial (QF) des adhérents brestois. Pour les adhérents ne résidant pas à Brest, c'est la tranche de QF la plus haute qui s'applique.

#### **50 € de réduction dès la deuxième activité!**

Bénéficiez d'une réduction automatique de 50€ sur le montant de vos cotisations à partir de la 2<sup>ème</sup> activité. *Réduction applicable sans condition de QF ni de lieu de résidence.*

#### **La tarification réduite**

Le tarif réduit s'applique aux adhérents avec un QF entre 0 et 560 résidant à Brest, ainsi qu'aux étudiants, demandeurs d'emploi, bénéficiaires des minimas sociaux et bénéficiaires de la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) sans condition de lieu de résidence.

#### **Pass'Sport, comment l'utiliser ?**

Les familles éligibles au Pass'Sport recevront durant l'été un courriel les informant qu'elles bénéficient de cette aide. Présentez ce courriel à l'accueil du PLPR pour bénéficier d'une réduction immédiate de 50€ sur le coût de la cotisation.

### TARIFS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS

Les tarifs varient selon le lieu d'habitation et le quotient familial. Pour les familles extérieures à Brest, la tranche tarifaire la plus haute est appliquée.

**Garderie :** organisée le matin de 7h30 à 8h30 et le soir de 18h à 19h, au coût unitaire de 1€.

QF	Tranche	Journée	1/2 Journée	1/2 Journée avec repas
QF <376	G	3€	1.5€	2€
QF 377-480	F	6€	3€	4€
QF 481-560	E	10€	4.5€	7€
QF 561-799	D	12.5€	6€	9€
QF 800-1000	C	14.5€	7€	10€
QF 1001-1500	B	17€	8€	12€
QF >1500	A	19€	10€	14€

## TARIFS DE L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Concerne les enfants scolarisés en élémentaire à l'école publique du Petit-Paris et du Pilier Rouge.

QF	Formule 2 soirs	Formule 3 soirs	Formule 4 soirs
QF <561	101€	137€	173€
QF 561-1000	123€	153€	193€
QF >1000	160€	185€	225€

## TARIFS DES ANIMATIONS EVS

L'accès aux animations de l'EVS requiert une adhésion minimum par famille fixée à 29€. Les activités proposées sont tarifées en fonction de leur nature. *Veillez vous référer aux programmes pour + de détails sur les tarifs de chaque activité.*

## MODALITÉS DE REMBOURSEMENT DES ADHÉRENTS

### ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

Séances d'essai: 2 séances d'essai offertes pour chaque inscription à une activité socioculturelle.

Remboursement en cas de circonstances particulières:

- **Déménagement, mutation professionnelle, perte d'emploi**  
*remboursement calculé au prorata de la période restante*
- **Annulation de l'activité par le PLPR** *remboursement intégral*

### MODES D'ACCUEIL ENFANCE

- **Pour les mercredis:** toute annulation devra être signalée à l'accueil, par téléphone ou par courriel, au plus tard le vendredi de la semaine qui précède (avant 12h).
- **Pour les vacances scolaires:** toute annulation devra être signalée à l'accueil, par téléphone ou par courriel, au plus tard 72 heures avant la journée.

Passé ce délai, seules seront prises en compte les annulations confirmées par un certificat médical à fournir dans les 48h. Dans le cas d'une fratrie, l'annulation n'interviendra que pour l'enfant concerné par ce certificat médical.

Dans le cas d'une absence non justifiée d'un enfant, la journée sera facturée. À partir de 2 absences non justifiées cumulées d'un enfant, les réservations suivantes sur la période de vacances à vacances, seront automatiquement annulées.

## LA ROULOTTE

### Billetterie culturelle

Remboursement jusqu'à 5 jours avant le spectacle  
*(jusqu'au jour du spectacle avec certificat médical)*

## VIE LOCALE

### Activités nécessitant une participation financière

Remboursement jusqu'à 5 jours avant l'activité  
*(jusqu'au jour de l'activité avec certificat médical)*

# NOTIFICATION CONCERNANT LE DROIT À L'IMAGE ET LA RGPD

Conformément à la Règlementation Générale sur la Protection des Données (RGPD), nous tenons à vous informer que les activités du Patronage Laïque du Pilier Rouge (PLPR) peuvent être capturées et relayées dans la presse locale, sur les réseaux sociaux et sur notre site Internet. Si vous souhaitez vous opposer à l'utilisation de votre image dans ces contextes, vous avez le droit de le faire. Pour exercer ce droit, veuillez envoyer un courrier au président de l'Association à l'adresse suivante : PLPR 2, rue de Fleurus 29200 BREST.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

**Fermeture du Patronage du 14 mai au 17 mai 2026, aucune activité ni mise à disposition possible sur ces dates.**

### ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

Les activités auront lieu du lundi 15 septembre 2025 au samedi 13 juin 2026, hors jours fériés et vacances scolaires (selon le calendrier national de la zone B). Vous bénéficierez d'un minimum de 28 semaines de cours.

### PILIER BOUGE

Ne manquez pas les spectacles de fin de saison, qui se tiendront du 19 au 21 juin 2026.

### ACCUEIL DE LOISIRS

L'accueil de loisirs est ouvert toute l'année. En période scolaire, il accueille les enfants les mercredis de 7h30 à 19h. Pendant les vacances scolaires de la zone B, il est ouvert du lundi au vendredi de 7h30 à 19h.

## ACCUEIL, RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

**Lundi, mardi, jeudi, vendredi :** 9h-12h et 14h-18h

**Mercredi :** 10h-12h et 13h30-18h30

**Samedi :** 9h-12h30

*Ouverture de l'accueil du lundi au vendredi jusqu'à 20h du 15 septembre au 17 octobre 2025.*

## MODES DE PAIEMENT ACCEPTÉS

Carte bancaire, chèque, espèces, chèque ANCV, Pass'Sports, Pass'Colo, AVE

# ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

## **Vous êtes en situation de handicap ?**

Au Patronage Laïque du Pilier Rouge, nous nous engageons à accueillir tous les publics, y compris les personnes en situation de handicap. Nous avons mis en place un projet inclusif pour garantir que chacun puisse participer pleinement à nos activités de loisirs.

## **Un accompagnement personnalisé**

Un animateur dédié est chargé de votre accueil administratif et d'évaluer la manière dont nous pourrions répondre au mieux à vos attentes. Si nécessaire, il pourra organiser un accompagnement personnalisé en prenant le temps de mobiliser des partenaires externes que vous considérez comme des personnes ressources. Notre objectif est de faciliter votre accès aux loisirs en promouvant nos activités comme un service de droit commun, accessible à tous sans distinction.

## **Prendre rendez-vous**

Contactez-nous pour que nous puissions convenir ensemble d'un rendez-vous qui sera fixé à votre convenance.

**N'hésitez pas à nous rejoindre et à participer à nos propositions de loisirs dans un cadre inclusif et bienveillant !**

## **LE FONDS DE SOLIDARITÉ LOISIRS**

Vous rencontrez des difficultés financières qui vous empêchent de vous inscrire à une activité de loisirs ? Ne laissez pas les difficultés financières vous priver du plaisir des loisirs. Le Patronage Laïque du Pilier Rouge est là pour vous aider.

## **Comment ça marche ?**

Le fonds de solidarité loisirs, créé par le PLPR, offre la possibilité de financer une cotisation par foyer afin de faciliter l'inscription à une activité de loisirs.

Que ce soit pour une activité sportive, culturelle, artistique ou autre, nous sommes là pour soutenir votre participation.

## **Comment bénéficier du fonds ?**

Pour bénéficier du fonds de solidarité loisirs, il vous suffit de nous contacter. Notre équipe trouvera la meilleure façon de vous aider. Nous mettrons tout en œuvre pour rendre votre participation aux activités de loisirs accessible et agréable.

## **Contactez-nous dès aujourd'hui !**

Contactez-nous dès maintenant pour activer le fonds de solidarité loisirs.

# PORTES OUVERTES GONFLÉES

\* **UNE VÉRITABLE** \*  
**FÊTE DES FAMILLES!**

Cette année, retrouvez-nous le samedi 06 septembre 2025, de 10h à 16h, pour une journée festive, joyeuse et... gonflée !

## **PORTES OUVERTES DES ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES**

Rencontrez nos intervenants, découvrez nos ateliers et profitez de cette journée pour vous inscrire aux activités de l'année.

## **ESPACE D'ANIMATION**

Découvrez des animations originales qui ne manquent pas d'air, autour de la cuisine et d'expériences scientifiques en tout genre !

## **JEUX ET DIVERTISSEMENTS**

Plusieurs structures gonflables seront à votre disposition pour divertir petits et grands tout au long de la journée.

## **RESTAURATION ET BUVETTE**

Une petite faim ? Sandwichs, frites, douceurs sucrées... Nous avons tout prévu pour vous régaler !



# FORMATION BAFA

Le PLPR, en partenariat avec l'UBAPAR (Union Bretonne pour l'Animation des PAYS Ruraux), vous propose de passer votre BAFA dans un cadre enrichissant.

## POURQUOI CHOISIR NOTRE BAFA ?

- **Une formation pratique et brestoïse !**

Nos formations offrent une première expérience pratique au sein des structures d'animation brestoïses, permettant aux stagiaires d'acquérir des compétences directement sur le terrain en animant des activités auprès des enfants.

- **Des stages en internat**

- **Une pédagogie active et participative**

- **Des formateurs expérimentés et engagés**

Tous nos formateurs sont des professionnels de l'animation qui travaillent au Patronage Laïque du Pilier Rouge, un gage de qualité et de continuité pour les stagiaires. Nos équipes formatives mettent l'accent sur les enjeux de la laïcité, de l'inclusion et de l'éducation à l'environnement.



## CALENDRIER & TARIFS DES FORMATIONS

### Formation Générale BAFA :

**Dates:** 18 au 25 octobre 2025

**Lieu:** Collège Diwan au Relecq-Kerhuon

**Tarif:** 600 € (hébergement inclus)

### Formation qualification «Surveillant de baignade»

**ou Formation approfondissement**

Dates et lieux confirmés en octobre 2025



## COMMENT S'INSCRIRE ?

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'informations, contactez-nous dès maintenant : [ubapar@ubapar.bzh](mailto:ubapar@ubapar.bzh)

Retrouvez tous les stages BAFA et BAFD de l'UBAPAR sur [www.ubapar.bzh](http://www.ubapar.bzh)

# LES ACTIVITÉS SOCIOCUL- TURELLES

## COMMENT S'INSCRIRE ?

### EN LIGNE SUR [PLPR.FR](http://PLPR.FR)

Choisissez votre activité et  
cliquez sur "inscrivez-vous"

### À L'ACCUEIL DU PLPR

Lundi, mardi, jeudi, vendredi :

9h-12h et 14h-18h

Mercredi :

10h-12h et 13h30-18h30

Samedi : 9h-12h30





# PETITE ENFANCE

0/5 ANS



# PARENTS/ ENFANTS

L'accès aux ateliers parents/ enfants est soumis à l'adhésion au PLPR d'au moins un membre du duo (le parent ou l'enfant)

## MUSIQUE



### PREMIER ÉVEIL MUSICAL - 0/2 ANS Stéphanie DELANOÉ

**SAMEDI**  
**11h-11h30**

**NOUVEAUTÉ**



C'est une première expérience sonore, un moment joyeux et doux que l'on passe avec son enfant. Transmission de comptines, jeux sonores, jeux de doigts et babillages, font des ponts entre le langage parlé et la musique. La manipulation des instruments de musique crée un lien entre la motricité et l'ouïe. La qualité du vécu musical avant 3 ans crée un désir de s'approprier d'autres musiques, procure une expérience sensorielle très large. Quand il n'y a pas les mots, la musique parle.

**Salle Belle-île**



### ÉVEIL MUSICAL - 3/5 ANS Stéphanie DELANOÉ

**SAMEDI**  
**10h-11h**

**NOUVEAUTÉ**

Un lien complice autour de la musique; l'écoute de l'autre nous amènera vers une exploration créative et poétique. L'animatrice propose différentes sollicitations, jeux et interactions, aiguillant l'audition, favorisant la concentration. La musique agit comme une nourriture symbolique qui permet à l'enfant de grandir, lui donnant la force de dominer ses premières angoisses.

**Salle Belle-île**

# DÉTENTE / ÉVEIL MOTEUR



## **BÉBÉ SIGNE - 0/3 ANS** **DES MAINS DES SIGNES - Anne ALEXANDRE**

**MERCREDI  
OU SAMEDI  
10h-10h45**

4 dates possibles  
04/10, 19/11,  
07/02 et 11/03

Participez à une séance découverte de communication gestuelle associée à la parole pour apprendre à échanger avec votre enfant grâce aux signes.

**Salle Belle-île**



## **ÉVEIL GYMNIQUE** **DE L'APPRENTISSAGE DE LA MARCHÉ À 3 ANS**

**MERCREDI  
9h45-10h30  
10h30-11h15**  
**Ludivine EMERIC**

**15h30-16h15  
16h15-17h**  
**Khady KANE**

L'éveil gymnique ou BabyGym est la première pratique sportive accessible pour les tout-petits, favorable au développement moteur. Dès l'apprentissage de la marche, les enfants adoreront jouer, grimper, rouler, sauter grâce à cet atelier. C'est aussi l'occasion de se défouler et de passer du bon temps avec son/ses enfant(s).

**Salle Ouessant (matin) et Gymnase Guéguéniat (après-midi)**



## **SOPHROLOGIE/ JONGLAGE** **COOPÉRATIF - 3/10 ANS** **Astrid CHÂTAIN**

**1 SAMEDI/  
MOIS  
10h-11h**

Partagez en famille une activité de bien-être alliant sophrologie, techniques de relaxation et jonglage coopératif pour gérer le stress, se détendre et développer sa coordination par le jeu.

**Salle Batz**

# ENFANTS

## JUSQU'À 5 ANS

### ÉVEIL ACROBATIQUE - 4/5 ANS

Khady KANE

SAMEDI

10h-10h45

---

L'éveil acrobatique permet à l'enfant de développer ses capacités psychomotrices par une approche ludique et de découvrir les joies de l'acrobatie.

Salle Molène

---

### ÉVEIL À LA DANSE MODERN JAZZ

4/5 ANS - Liza SICHE-JOUAN

MERCREDI

15h30-16h15

---

Cet atelier permet aux enfants de s'initier à la danse tout en développant la créativité et le plaisir de la danse. Les danses abordées sont inspirées du registre modern jazz.

Salle Molène

---

### ÉVEIL À LA DANSE ORIENTALE

4/5 ANS - Alice DEJOUX

MERCREDI

17h40-18h25

---

Découvrir des rythmes de musique, apprendre et développer ses sens grâce à la danse orientale.

Salle Molène

---

### ÉVEIL MUSICAL - 3/6 ANS

Aline IMPIERI

5/6 ANS

LUNDI

17H15-18H15

---

3/4 ANS

VENDREDI

17h15-18h

---

Comprendre ce qu'est un son, savoir en créer et découvrir la musicalité du monde qui nous entoure. Chant, percussions et travaux manuels sont au programme.

Salle Belle-île

## ÉVEIL SPORTIF - 4/5 ANS

Eliott DENIEL et Ylan BESCOND

**MERCREDI**

**4 ANS**

**16H15-17H**

—

**5 ANS**

**15h30-16h15**

L'éveil sportif permet d'élargir les expériences de l'enfant, de développer ses capacités psychomotrices et l'esprit d'équipe de manière ludique, tout en s'essayant à plusieurs sports.

**Gymnase du Petit-Paris**

## KARATÉ - 4/5 ans

Sahimi BOUCHOUROIKY

**MERCREDI**

**17h-17h45**

—

Viens pratiquer le karaté, un art martial japonais accessible à tous! Il développe coordination, confiance en soi et respect grâce à des techniques de défense et de concentration.

**Salle Ouessant**

## TARIFS

	QF	QF 0-560	QF 561-799	QF 800-1000	QF 1001-1500	QF >1501
ATELIERS PARENTS/ENFANTS	<b>1<sup>er</sup> Éveil musical</b> duo parent/ enfant	45 €	65 €	80 €	95 €	105 €
	<b>Éveil musical</b> duo parent/ enfant	90 €	125 €	160 €	185 €	210 €
	<b>Bébé signe</b> duo parent/ enfant (tarif pour 1 séance)	8 €	12 €	16 €	20 €	24 €
	<b>Éveil gymnique</b> duo parent/ enfant	70 €	95 €	120 €	140 €	160 €
	<b>Sophrologie*</b> duo parent/ enfant	22 €	30 €	40 €	55 €	65 €
<b>*Inscription possible à la séance : 15€ le duo</b>						
	<b>Éveil acrobatique</b>	59 €	81 €	101 €	120 €	140 €
	<b>Éveil à la modern-jazz</b>	59 €	81 €	101 €	120 €	140 €
	<b>Éveil à la danse orientale</b>	59 €	81 €	101 €	120 €	140 €
	<b>Éveil musical (45 min)</b>	59 €	81 €	101 €	120 €	140 €
	<b>Éveil musical (1h)</b>	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
	<b>Éveil sportif</b>	59 €	81 €	101 €	120 €	140 €
	<b>Karaté</b>	59 €	81 €	101 €	120 €	140 €





# ENFANCE JEUNESSE

**6/18 ANS**



# TECHNIQUES ET ARTS

## **ATELIER CUISINE - DÈS 6 ANS** **Un Chef au Menu - Enguerrand MAHÉ**

**1 MARDI/ MOIS**  
**18h-20h**



Cet atelier est ouvert aux enfants en autonomie ou aux duos parent/enfant.

Un atelier de partage et de gourmandises à plusieurs mains !

Les apprentis cuisiniers auront plaisir à partager leur nouveau savoir-faire de retour à la maison ! Silence, ça cuit...

**16/9, 14/10, 18/11, 02/12, 20/01, 10/02, 17/03, 07/04, 12/05, et le 09/06**

**Salle Bréhat**

## **ARTS**

### **ARTS CRÉATIFS - 6/15 ANS** **Goulven MORIZUR**

**MERCREDI**  
**6/9 ans**  
**15h30-16h30**

L'atelier par sa diversité de propositions et la polyvalence de son animateur s'adapte à toutes les pratiques artistiques nouvelles et surtout à tous les niveaux.

**10/15 ans**  
**16h30-17h45**

**Salle Groix**

### **DESSIN - 10/15 ANS** **Goulven MORIZUR**

**MERCREDI**  
**18h-19h15**

Vous souhaitez dessiner des portraits réalistes, des personnages de BD, des mangas ou utiliser le pastel, l'aquarelle, la peinture. Ces cours sont faits pour vous !

**Salle Groix**

## ILLUSTRATION - DÈS 8 ANS

**JEUDI**  
**17h-18h15**  
**Anaëlle GRALL**

**SAMEDI**  
**9h45-11h**  
**Gabriel BULIK**

**NOUVEAUTÉ**

Découvre l'illustration, un art visuel qui donne vie aux idées, aux histoires et aux émotions à travers le dessin. Ce cours pour débutants t'initiera aux bases du dessin illustratif tout en t'invitant à explorer plusieurs styles: réalisme, illustration jeunesse,...

Tu expérimenteras aussi différentes techniques comme le feutre, le crayon ou le pastel. Parfait pour éveiller ta créativité et développer ton propre univers graphique!

Tous niveaux

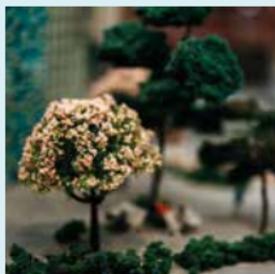
**Salle Groix**

## MODELAGE DE FIGURINES ET DE DIORAMAS - DÈS 10 ANS

**Gabriel BULIK**

**SAMEDI**  
**11h-12h15**

**NOUVEAUTÉ**



Apprenez à sculpter des volumes simples et réalistes de sujets en argile, pâte à modeler durcissante et en matériaux de récupération. Découvrez également les techniques de mise en scène de vos sujets de type personnages ou véhicules de modélisme. Enfin, apprenez à peindre ces sujets avec des lumières dramatiques par la maîtrise de la théorie des couleurs.

Tous niveaux

**Salle Groix**

## POTERIE - DÈS 6 ANS

**Christine JEZEGOU ET Joëlle SCULO**

**MERCREDI**  
**13h45-15h15**

La poterie est une activité manuelle à base de mélange de terre. L'habileté est une des principales qualités que développe cette activité. Différentes créations sont réalisées : objets décoratifs, objets pratiques, bijoux...

**Salle Groix**

# MUSIQUE

## AVENTURE SON - 6/10 ANS

Aline IMPIERI et Stéphanie DELANOÉ

**JEUDI**

**17h15-18h15**

**NOUVEAUTÉ**

Atelier musical mêlant chant collectif et exploration sonore. Les enfants alternent entre chorale avec Aline pour chanter ensemble et jouer avec les rythmes, et séances avec Stéphanie pour écouter, imaginer et créer des ambiances sonores à partir des sons du quotidien.

**Salle Belle-île**

---

## GITARE - DÈS 7 ANS

**Théo LE POURVEER**

**MERCREDI**

**Cours collectif  
découverte**

**16h45-17h30**

Cours collectifs : ouverts à tous dès la première année, ils permettent de découvrir la guitare et de jouer en groupe, du premier contact à une pratique plus avancée.

**Cours collectif  
intermédiaire**

(dès 1 an de pratique)

**17h30-18h30**

Cours individuels : adaptés à tous les niveaux, ils offrent un accompagnement personnalisé selon les envies et les besoins de chacun, pour progresser à son rythme et se faire plaisir.

**Cours individuels  
Créneaux entre  
13h30-16h45**

(30 ou 20 min)

*L'inscription à un atelier guitare vous offre la possibilité de participer à l'atelier solfège pour un complément de 30€, l'année.*

**Salle Belle-île - Salle Glénans**

---

## PERCUSSIONS - DÈS 6 ANS

**Association PETTAAW BI**

**SAMEDI**

**10h-11h**



S'adressant aussi bien aux percussionnistes débutants qu'expérimentés, cet atelier propose la découverte des percussions, du son et les premières techniques élémentaires pour développer le sens rythmique jusqu'aux techniques plus complexes.

**Salle Sein**

## PIANO - DÈS 7 ANS

Cécile SANCHEZ

### CRÉNEAUX INDIVIDUALISÉS\*

consultez  
les créneaux  
disponibles sur  
plpr.fr ou  
contactez-nous

Pour apprendre à jouer du piano et acquérir les bases du solfège grâce à une approche très progressive et individualisée.

*L'inscription à un atelier piano vous offre la possibilité de participer à l'atelier solfège pour un complément de 30€, l'année.*

**Salle Glénans**

## SOLFÈGE - DÈS 7 ANS

Annette LAFILLE

**MARDI  
18h15-19h30**

Cet atelier hebdomadaire vous propose d'acquérir les notions de solfège indispensables pour la pratique musicale. L'apprentissage du solfège vous permet de jouer des accords ou une mélodie, en rythme, lire ou écrire des notes de musique sur une partition...

**Salle Glénans**

## TARIFS

QF	QF 0-560	QF 561-799	QF 800-1000	QF 1001-1500	QF >1501
Cuisine enfant seul	115 €	160 €	205 €	235 €	275 €
Cuisine duo parent / enfant	220 €	310 €	400 €	460 €	540 €
Arts	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Aventure son	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Guitare* cours collectif découverte (45min)	180 €	220 €	254 €	274 €	294 €
Guitare* cours collectif initiés (1h)	240 €	294 €	336 €	366 €	392 €
Guitare* Piano cours individuels 20min	320 €	350 €	350 €	405 €	405 €
Guitare* Piano cours individuels 30min	475 €	515 €	515 €	595 €	595 €
Solfège	84 €	111 €	141 €	164 €	192 €

\*L'inscription à un atelier piano ou guitare vous offre la possibilité de participer à l'atelier solfège pour un complément de 30€, l'année.

Percussions	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
-------------	------	-------	-------	-------	-------

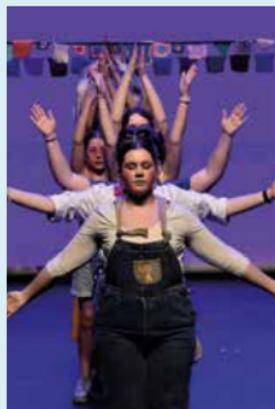
# ARTS DE LA SCÈNE

## COMÉDIE MUSICALE - 12/18 ANS

Morgane QUIGUER, Aline IMPIERI, Liza SICHE-JOUAN

**VENDREDI**  
**18h-20h**

---



Théâtre, chant, danse... vous ne savez que choisir? De Paris à Broadway, l'univers de la comédie musicale vous fait rêver? Débutant ou expérimenté, quel que soit votre niveau, osez pousser les portes d'un atelier aux multiples facettes, encadré par trois artistes professionnelles qui vous guideront avec bienveillance, dans un apprentissage pluridisciplinaire passionnant. Vous serez amenés à présenter, en fin d'année, un classique de la comédie musicale.

**Salle Ouessant**

---

## MAGIE - 8/12 ANS

**ANIMAGIC**

**3 SAMEDIS**  
**13h30-17h30**

---

**NOUVEAUTÉ**

**11/10, 17/01**  
**et 28/03**

Embarquez dans l'univers des illusions et ouvrez votre esprit à l'Art Magique. Vous y apprendrez les premiers concepts des magiciens dans un décor soigné. Découvrez des façons de penser étonnantes et apprenez à jouer la comédie ainsi qu'à fabriquer des objets mystérieux aux pouvoirs surprenants.

Vous deviendrez ainsi mentalistes et illusionnistes.

**Salle Bréhat**

# THÉÂTRE D'IMPRO' - 12/18 ANS

Pierre-Yves HERRY

**VENDREDI**  
**18h-19h15**

**NOUVEAUTÉ**

Exprime ta créativité et ton sens de l'improvisation! Cet atelier théâtre te plonge dans l'univers dynamique et ludique de l'impro, où chaque séance est une nouvelle aventure collective.  
**Salle Molène**

## THÉÂTRE - 6/14 ANS

**MERCREDI**  
Gaël GUIHOT  
**6/8 ans**  
**13h45-15h**

**SAMEDI**  
Pierre-Yves HERRY  
**6/10 ans**  
**10h15-11h15**

**11/14 ans**  
**11h15-12h30**

**9/12 ans**  
**15h15-16h45**

Apprendre à s'exprimer, se déplacer tout en s'amusant. Le théâtre permet de développer la confiance en soi et l'entraide! Chaque groupe prépare un spectacle à son goût joué sur scène en juin 2026.

**Salle Ouessant**

## TARIFS

QF	QF 0-560	QF 561-799	QF 800-1000	QF 1001-1500	QF >1501
Comédie musicale	227 €	317 €	397 €	455 €	480 €
Magie 3 journées	75 €	105 €	135 €	155 €	175 €
Théâtre d'impro	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Théâtre 6/10 ans (1h)	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Théâtre 6/8 et 11/14ans (1h15)	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Théâtre 9/12 ans (1h30)	115 €	160 €	200 €	235 €	275 €

# DANSES

## DANSES

### **BREAK DANCE - 7/10 ANS** **Association La Fierté des nôtres**

**LUNDI**  
**17h15-18h15**

---

Le breakdance est une activité sportive et artistique, née en 1970 à New York dans le Bronx. Nous explorerons tous les piliers du breakdance : toprock, footwork, freeze et powermoves avec un accent sur les footworks, les détails, la construction de passages et la créativité. Les acrobaties liées à cette discipline seront également abordées.

**Salle Molène**



---

### **DANSE CLASSIQUE - 5/10 ANS** **Jeanette MORENO SILVA**

**JEUDI**  
**5/7 ans**  
**17h-17h45**

---

**8/10 ans**  
**17h45-18h45**

**NOUVEAUTÉ**



La danse et le mouvement représentent bien plus qu'un art ou une forme d'expression. Ce sont des outils essentiels dans le développement intégral des enfants et adolescents.

La danse classique n'est pas seulement un art : c'est un chemin vers le développement personnel. Jeanette MORENO SILVA est diplômée de l'École Nationale de Ballet "Alicia Alonso" de Cuba, elle a plus de 30 ans d'expérience de l'enseignement de la danse classique, principalement en Espagne.

**Salle Molène**

## DANSE MODERN JAZZ - 6/12 ANS

Liza SICHE-JOUAN

**MARDI**

9/12 ans

17h45-18h45

**MERCREDI**

8/9 ans

13h30-14h30

6/7 ans

14h30-15h30

Le terme «modern jazz» est utilisé pour définir un cours qui permet l'association de deux courants: le jazz et la danse moderne. Cet atelier permet aux enfants de s'initier et/ou se perfectionner tout en développant la créativité et le plaisir de la danse.

Salle Molène

## DANSE ORIENTALE - 6/12 ANS

Alice DEJOUX

**MARDI**

6/8 ans

17h-18h

9/12 ans

18h-19h

Dans cet atelier, l'enfant découvrira l'univers de la danse orientale grâce à différents exercices et l'apprentissage de chorégraphies. Bonne humeur, cohésion de groupe et prise de confiance en soi seront à l'honneur.

Salle Ouessant

## ZUMBA KIDS - 6/10 ANS

Mireille BILIRIT

**MERCREDI**

16h30-17h30

La Zumba Kids est spécialement conçue pour les enfants dès 6 ans. C'est un atelier qui mélange jeux et danse pour permettre aux enfants de se dépenser et de développer leur coordination.

Salle Molène

QF	QF 0-560	QF 561-799	QF 800-1000	QF 1001-1500	QF >1501
Danse classique 5/7 ans	59 €	81 €	101 €	120 €	140 €
Autres cours de danses (breakdance, classique 8/10, modern jazz 6/12, orientale 6/12, zumba)	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €

# SPORTS

## FOOTBALL

### FOOTBALL U7 À U15

Le football, c'est bien plus qu'un sport ! C'est courir, s'amuser, faire partie d'une équipe et apprendre à se dépasser. Sur le terrain, les enfants développent leur coordination, leur endurance et leur esprit d'équipe.

**Terrain sportif Jean Guéguéniat**

**U6-U7 (2020-2019)**

**MERCREDI - 14h-15h**

Pascal BENETEAU

**U8-U9 (2018-2017)**

**MERCREDI - 15h-16h30**

Fabrice JACOB

**U10-U11 (2016-2015)**

**MERCREDI - 18h-19h30**

**VENDREDI - 17h30-19h**

Javier COELLO

**U12-U13 (2014-2013)**

**MARDI/ JEUDI**

**18h-19h30**

Baptiste APPRIOU

**U15 (2011-2012)**

**MARDI/ JEUDI**

**19h30-21h**

Mathis FORNIER

Reprise le 19/08



### FOOTBALL FÉMININ

**2020 à 2013 - Marcellin NGA**

**MERCREDI**

**16h30-18h**

Tu aimes courir, t'amuser et faire partie d'une équipe ? Le football féminin est fait pour toi !

Que tu sois débutante ou déjà passionnée, viens jouer, apprendre et t'éclater avec d'autres filles de ton âge. Ici, tout le monde a sa place sur le terrain.

**Terrain sportif Jean Guéguéniat**

**NOUVEAUTÉ**

# ARTS MARTIAUX

## AÏKIDO - DÈS 13 ANS - École d'Aïkido

**LUNDI OU  
MARDI\***  
19h30-21h

---

**SAMEDI**  
10h-11h30

---

L'aïkido se pratique à mains nues ou avec des armes en bois. Débutants et confirmés, hommes et femmes pratiquent ensemble pour progresser dans la connaissance des techniques d'attaque et de défense.

**Gymnase du Petit Paris**

*\*le jour sera confirmé à la rentrée*

---

## KARATÉ - 6/13 ans Sahimi BOUCHOUROIKY

**MERCREDI**  
6/8 ans  
17h45-18h45

9/13 ans  
18h50-19h50

*loisir ou compétition*

---

Viens pratiquer le karaté, un art martial japonais accessible à tous! Il développe coordination, confiance en soi et respect grâce à des techniques de défense et de concentration.

**Salle Ouessant**

---

## GYMNASTIQUE - 5/14 ANS Khady KANE

5/6 ans  
LUNDI - 18h-19h

---

10/14 ans  
LUNDI  
20h-21h30

---

7/9 ans  
LUNDI - 19h-20h    **MERCREDI**  
JEUDI - 19h-20h    17h-18h30

---

L'atelier permettra de découvrir la gymnastique grâce à des parcours thématiques: se balancer, se renverser, tourner... Pour les plus jeunes et débutants, les premières séances peuvent se faire avec les parents.

**Gymnase Guéguéniat**

---

## MULTISPORTS - 6/10 ANS Elliott DENIEL et Ylan BESCOND

**MERCREDI**  
14h-15h15

---

Les enfants découvriront tout au long de l'année différents sports permettant de développer leurs capacités physiques et l'esprit d'équipe.

**Gymnase du Petit Paris**

# PARCOURS ACROBATIQUE - 6/8 ANS

Khady KANE

**SAMEDI**

**11h-12h**

**NOUVEAUTÉ**

L'atelier permettra aux enfants de découvrir différentes formes d'acrobaties grâce à des parcours et ateliers thématiques mêlant motricité et moment ludique.

**Salle Molène**

## PASSEPORT LOISIRS - 5/7 ANS

**SAMEDI**

**9h15-10h15**

Le passeport loisirs offre aux enfants la possibilité sur une même saison de découvrir des activités culturelles et sportives variées: karaté, poterie, danse, arts créatifs, théâtre, football, gym, multisports, zumba, guitare et éveil musical.

**Lieux et intervenants suivant les activités**



## TARIFS

QF	QF 0-560	QF 561-799	QF 800-1000	QF 1001-1500	QF >1501
Football u6 à u9 et féminin	51 €	71 €	81 €	102 €	110 €
Football u10 à u13	66 €	83 €	93 €	107 €	117 €
Football u15	86 €	101 €	111 €	127 €	137 €
Aïkido	130 €	150 €	160 €	170 €	190 €
Karaté loisir	60 €	81 €	102 €	120 €	140 €
Karaté compétition	87 €	107 €	127 €	145 €	165 €
Gymnastique (1h)	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Gymnastique (1h30)	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Multisports 6/10 ans	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Parcours acrobatique	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Passeport loisirs	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €



**ADULTES**



**DÈS 18 ANS**



# TECHNIQUES ET ARTS

## ATELIER D'ÉCRITURE

Béatrix JOUAULT

**LUNDI**  
**14h-16h30**  
**2 fois/mois**

**NOUVEAUTÉ**

Accompagné de Béatrix, découvrez le plaisir d'écrire et de jouer avec les mots. Sur de petits exercices, laissez place à votre créativité. Différents thèmes seront abordés sur l'année: le portrait, la poésie et les sens.

**Dates: 22/09, 06/10, 03/11, 17/11, 01/12, 15/12, 05/01, 19/01, 02/02, 09/03, 23/03, 27/04, 04/05, 18/05, 01/06, 08/06**  
**Salle Batz**

## ART FLORAL

Blandine BUZARE

**1 JEUDI/ MOIS**  
**14h-16h**

Venez partager, apprendre et découvrir l'art floral dans une ambiance conviviale. Un après-midi par mois pour créer des compositions florales et des bouquets à l'aide de fleurs, de feuilles, de fines herbes, d'herbes décoratives ou d'autres matériaux végétaux... *Toutes les fleurs de base sont comprises dans le prix de la cotisation. Des cueillettes peuvent être organisées.*

**Salle Molène**



# ART JOURNAL - CARNET CRÉATIF

Mathilde GAUTIER

**MARDI**  
**19h45-21h45**

**NOUVEAUTÉ**

Réalisez un carnet créatif qui accompagne vos explorations artistiques tout au long de l'année, en favorisant la créativité, l'introspection, le lâcher-prise et l'expression personnelle à travers différents médiums (collage, encres, pastel, tissu, pastel, etc).

Chacune des pages créées constitue ainsi un carnet qui deviendra une œuvre unique.

**Salle Groix**

## BRODERIE

Isabelle VERNY

**1 SAMEDI/MOIS**  
**13h30-17h**

**NOUVEAUTÉ**



Offrez-vous quelques heures de création et de partage. Que vous soyez débutant ou pas, que l'aiguille soit déjà une amie ou qu'elle soit une inconnue, rejoignez-nous pour réaliser de magnifiques ouvrages dont vous serez fiers! Nous aborderons les points de broderie traditionnels mis en scène dans des modèles actuels, mais aussi la pose de perles, de paillettes.

**27/09, 08/11, 06/12, 10/01, 07/03, 11/04, 02/05, 23/05, 13/06**

**Salle Bréhat**

## CLUB PHOTO

Goulven MORIZUR

**2 JEUDIS/ MOIS**  
**9h45-11h45**

Amateur de photo, que vous soyez confirmé ou débutant, le club photo du patro' vous propose d'intégrer un collectif ou vous pourrez échanger sur votre pratique de la photographie numérique. Nous vous proposons des sorties en groupe, des ateliers de maîtrise de votre matériel et des exercices dans divers styles.

*Possibilité de participer aux expositions de la roulotte.*

**Salle Groix**

## **COUTURE DÉBUTANTS**

**Audrey LEROY**

**LUNDI**  
**14h-16h**  
**18h30-20h30**

**NOUVEAUTÉ**



Initiez-vous à la couture dans une ambiance conviviale! Apprenez à prendre en main une machine à coudre, maîtrisez les points de base et réalisez votre premier projet textile.

*Possibilité de prêt d'une machine.*

**Salle Bréhat**

---

## **COUTURE INITIÉS/INTERMÉDIAIRES**

**Audrey LEROY**

**MERCREDI**  
**19h-21h**

**NOUVEAUTÉ**

Perfectionnez vos bases en couture grâce à des techniques simples et accessibles, pour gagner en confiance et libérer votre créativité!

*Possibilité de prêt d'une machine.*

**Salle Bréhat**

---

## **COUTURE ATELIER DE PRATIQUE**

**Marie-Louise KERLIDOU**

**JEUDI**  
**14h-16h**

Donnez vie à vos projets de couture dans une ambiance conviviale, avec le soutien de Marie-Louise, bénévole expérimentée. À l'écoute de vos envies, elle vous accompagnera selon vos besoins. Cet atelier n'est pas un cours, mais un espace de pratique partagé, où l'échange et l'entraide sont au cœur de la création.

*Possibilité de prêt d'une machine.*

**Salle Bréhat**



## ÉMAUX

Marie PELABON et  
Jocelyne KERMARREC

**VENDREDI**  
**13h30-17h**

Le travail de l'émail se fait sur une plaque de cuivre, il est accessible à tous. Les oeuvres sont réalisées selon les envies des participants. Savoir-faire et petits secrets techniques seront au rendez-vous!

*Les matériaux ne sont pas compris dans le prix de la cotisation, ils sont à la charge de chaque participant.*

**Salle Groix**

---

## FLEURS SÉCHÉES

Nadège DUMONT

**1 LUNDI/ MOIS**  
**18h30-20h30**



Les fleurs séchées sont redevenues tendance! Vous réaliserez dans la convivialité et la créativité différentes compositions au fil des saisons (bouquets, petites décorations, couronnes de fleurs...).

**22/09, 13/10, 17/11, 15/12, 12/01, 09/02, 02/03, 27/04, 04/05, 08/06**

**Salle Batz**

---

## GRAVURE

Mélanie BOUVET

**JEUDI**  
**20h-22h**



Des techniques traditionnelles jusqu'aux procédés accessibles à tous, les estampes proposent une approche contemporaine inspirée par le caractère tactile et unique de la gravure (Zinc, tetrapack...), de gravures à taille d'épargne (bois, lino...), de sérigraphie, du monotype...

*Les matériaux ne sont pas compris dans le prix de la cotisation, ils sont à la charge de chaque participant, prévoir environ 30€.*

**Salle Groix**

## POTERIE

Tous niveaux

**LUNDI - 18h-20h**

**LUNDI - 20h15-22h15**

Stéphanie HELOUET

Tous niveaux

**MERCREDI**

**20h30-22h30**

Patricia GUÉNOLE

Tous niveaux

**MARDI - 14h-16h**

Genevière BODÉNÈS

Confirmé

**JEUDI - 14h-16h**

Joëlle SCULO

Explorez votre créativité, libérez vos sensations et votre imagination, réalisez des pièces figuratives ou abstraites et maîtrisez les techniques de base telles que le montage, l'évidage, le moulage et l'émaillage. La cotisation à l'activité prend en compte la fourniture d'un kit technique de démarrage pour les nouveaux adhérents.

*Les matériaux ne sont pas compris dans le prix de la cotisation, ils sont à la charge de chaque participant en fonction des créations réalisées. Prévoir un couteau et un tablier.*

**Salle Groix**

## CUISINE

### CUISINE DU MONDE

Gabrielle FOURNY

**1 MARDI/ MOIS**

**18h30-20h30**

**NOUVEAUTÉ**



Rejoignez Gabrielle, cheffe enseignante à l'École Alain Ducasse, pour un atelier de cuisine du monde aussi gourmand que convivial. Gyozas grillés, curry indien et cheese naans, pâtes fraîches et raviolis: chaque mois, une recette emblématique à cuisiner et déguster ensemble. Au fil des ateliers, les échanges nourrissent les liens au sein du petit groupe et le programme peut évoluer selon les envies de chacun pour faire voyager les papilles et vivre un vrai moment de partage.

*Un tablier personnalisé vous sera remis pour vous accompagner dans l'aventure dès le premier atelier.*

**30/09, 04/11, 09/12, 06/01, 27/01, 03/03, 28/04, 19/05, 02/06**

**Salle Bréhat**

# PÂTISSERIE

Gabrielle FOURNY

**1 MARDI/ MOIS**  
**18h30-20h30**

**NOUVEAUTÉ**



Rejoignez Gabrielle, cheffe pâtissière et enseignante à l'École Alain Ducasse, pour des ateliers où créativité et technique se rencontrent.

Chaque mois, apprenez à maîtriser des classiques tels que le Paris-Brest, les macarons ou encore la Pavlova. Dans une ambiance conviviale, vous progressez pas à pas, vous échangez astuces et savoir-faire et repartez fièrement avec vos créations!

*Un tablier personnalisé vous attend pour pâtisser dans les meilleures conditions dès le premier jour.*

**23/09, 07/10, 25/11, 16/12, 13/01, 03/02, 24/03, 05/05, 26/05**

**Salle Bréhat**

# JEUX

## BRIDGE

Association BCBI

**Tournois**  
**LUNDI/ JEUDI**  
**13h45-18h15**  
Salle Ouessant  
**MARDI**  
**20h-23h30**  
Salle Belle-île

Le bridge est un jeu de cartes aux multiples vertus, qui gagne à être connu. Le faire connaître, pratiquer et apprécier, c'est le projet du BCBI au sein du Patronage Laïque du Pilier Rouge.

Les plus confirmés pourront se mesurer, dans la bonne humeur, lors des tournois organisés les lundis et jeudis.

**Cours**

**JEUDI-18h25-20h**  
Salle Bréhat & Batz

## FOUS D'ÉCHECS - DÈS 16 ANS

Marion TURQUET

**MERCREDI**  
**18h-19h**

**NOUVEAUTÉ**

Ce cours d'initiation s'adresse aux débutants qui souhaitent découvrir les bases du jeu d'échecs dans une ambiance conviviale. Patience, réflexion et plaisir du jeu seront au rendez-vous!  
**Espace Charlie**

# LANGUES

## ANGLAIS

**Candice ANCEL**

**MARDI**

**Débutants**

**18h30-19h30**

**Intermédiaires**

**19h30-20h30**

**NOUVEAUTÉ**

Envie d'apprendre l'anglais à votre rythme, dans une ambiance bienveillante et conviviale? Ces cours s'adressent à toutes celles et ceux qui souhaitent (re)découvrir l'anglais de manière vivante et participative. Les séances sont adaptées aux besoins et aux envies du groupe. L'accent sera mis sur l'oral, l'échange et des situations concrètes du quotidien.

L'objectif : transmettre le goût de la langue, aider à gagner en confiance et accompagner la progression quel que soit le point de départ.

**FJT Octroi, 5, rue Sébastopol**

## BRETON

**Association AR SKOL VREZONEG**

**MARDI**

**Intermédiaire**

**17h30-18h30**

**Débutant**

**2 niveaux**

**18h30-19h30**

**Confirmé/  
conversation**

**18h45-20h**

Découvrez la langue bretonne, riche en histoire et en tradition, à travers des cours adaptés à tous les niveaux. Que vous soyez débutant ou souhaitez approfondir vos connaissances, ces cours vous permettront d'apprendre à parler, écrire et comprendre le breton.

**Salle Groix, Belle-île et Batz**

# MUSIQUE

## ATELIER SON & VOIX

**Natalia BONNAUD**

**VENDREDI**

**14h30-15h45**

**NOUVEAUTÉ**

Natalia vous invite à découvrir les bienfaits de la sonothérapie pour se reconnecter à soi, cultiver l'harmonie et le lâcher-prise. En passant par la respiration et des exercices corporels simples, nous allons ressentir les vibrations des sons d'instruments intuitifs, jouer et improviser avec nos voix.

**Salle Molène**

# GUITARE

**Théo LE POURVEER**

**MERCREDI**

**Cours individuels**  
**Créneaux entre**  
**13h30 et 16h45**  
**(30 ou 20 min)**

**Cours collectif**  
**18h30-19h30**

Cours collectifs : ouverts à tous dès la première année, ils permettent de découvrir la guitare et de jouer en groupe, du premier contact à une pratique plus avancée.

Cours individuels : adaptés à tous les niveaux, ils offrent un accompagnement personnalisé selon les envies et les besoins de chacun, pour progresser à son rythme et se faire plaisir.

*L'inscription à un atelier guitare vous offre la possibilité de participer à l'atelier solfège pour un complément de 30€, l'année.*

**Salle Belle-île - Salle Glénans**



---

# IMPRO VOCALE - CERCLE D'IMPRO

**Stéphanie DELANOE**

**MERCREDI**  
**19h30-20h30**

**NOUVEAUTÉ**

Cet atelier est un espace donné à l'expression orale: se donner à chanter, comme on se donnerait la parole.

Il aide à se libérer de façon créative et joyeuse. Le monde sonore est là, présent autour de nous à chaque instant. Nous en faisons partie. Stéphanie vous invite à laisser venir l'émotion qui se dégage de vos chants, en toute liberté.

**Salle Belle-île**



## PERCUSSIONS

Association PETTAAW BI

**MARDI**  
**20h15-21h15**

---

S'adressant aussi bien aux percussionnistes débutants qu'expérimentés, cet atelier propose la découverte des percussions, du son et des premières techniques élémentaires pour développer le sens rythmique jusqu'aux techniques plus complexes.

**Salle Sein**

---

## PIANO

**Cécile SANCHEZ & Annette LAFILLE**

**CRÉNEAUX  
INDIVIDUALISÉS\***

consultez  
les créneaux  
disponibles sur  
plpr.fr ou  
contactez-nous

---

Pour apprendre à jouer du piano et acquérir les bases du solfège grâce à une approche très progressive et individualisée.

*L'inscription à un atelier piano vous offre la possibilité de participer à l'atelier solfège pour un complément de 30€, l'année.*

**Salle Glénans**



## SOLFÈGE

**Annette LAFILLE**

**MARDI**  
**18h15-19h30**

---

Cet atelier hebdomadaire vous propose d'acquérir les notions de solfège indispensables pour la pratique musicale. L'apprentissage du solfège vous permet de jouer des accords ou une mélodie, en rythme, lire ou écrire des notes de musique sur une partition...

**Salle Glénans**

# TARIFS

QF	QF 0-560	QF 561-799	QF 800-1000	QF 1001-1500	QF >1501
Atelier d'écriture	40 €	50 €	60 €	70 €	80 €
Art floral	84 €	111 €	141 €	164 €	192 €
Art journal	115 €	145 €	180 €	210 €	245 €
Broderie	240 €	260 €	290 €	320 €	350 €
Couture cours	250 €	350 €	400 €	450 €	480 €
Couture atelier de pratique	84 €	111 €	141 €	164 €	192 €
Émaux	84 €	111 €	141 €	164 €	192 €
Fleurs séchées	84 €	111 €	141 €	164 €	192 €
Gravure	115 €	145 €	180 €	210 €	245 €
Poterie	115 €	145 €	180 €	210 €	245 €
Cuisine du monde	240 €	260 €	290 €	320 €	350 €
Pâtisserie	240 €	260 €	290 €	320 €	350 €
Bridge	Tarif cotisation 57 € dont licence FFB : 52€. Tarif droit de table par tournoi de régularité : 3,10€ (ces tarifs n'incluent pas l'adhésion annuelle au PLPR d'un montant de 29€)				
Fous d'échecs	55 €	70 €	90 €	105 €	115 €
Anglais	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Breton	47 €	52 €	57 €	64 €	70 €
Atelier son & voix	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Guitare Piano - 20 min	320 €	350 €	350 €	405 €	405 €
Guitare Piano - 30 min	475 €	515 €	515 €	595 €	595 €
Guitare cours collectif	240 €	294 €	336 €	366 €	392 €
Impro vocale	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Percussions	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Club photo	55 €	70 €	90 €	105 €	115 €
Solfège	84 €	111 €	141 €	164 €	192 €

# ARTS DE LA SCÈNE

## COMÉDIE MUSICALE

Morgane QUIGUER

Aline IMPIERI et Jeanette MORENO SILVA

**LUNDI**

**19H45-21H45**

Théâtre, chant, danse... vous ne savez que choisir ?

De Paris à Broadway, l'univers de la comédie musicale vous fait rêver ?

Débutant ou expérimenté, quel que soit votre niveau, osez pousser les portes d'un atelier aux multiples facettes encadré par trois artistes professionnelles, qui vous guideront avec bienveillance, dans un apprentissage pluridisciplinaire passionnant.

Ensemble, vous créerez un classique de la comédie musicale, dont vous présenterez un extrait en cours de saison, avant la représentation tant attendue de fin d'année, sous les feux des projecteurs.

**Salle Ouessant**



# MUSIQUE

## CHANT - COURS INDIVIDUELS

Aline IMPIERI

**LUNDI**  
**JEUDI**  
**VENDREDI**  
**dès 11h30**  
**30 min**

---

Explorez votre voix et perfectionnez votre technique vocale lors de cours de chant personnalisés. Que vous soyez débutant ou chanteur confirmé, ces séances sur-mesure vous permettront de travailler à votre rythme, d'améliorer votre justesse et d'exprimer pleinement votre talent.

*Autres créneaux sur demande à [chant@plpr.fr](mailto:chant@plpr.fr) en précisant votre âge, votre niveau de pratique, les jours et horaires souhaités.*

---

## CHORALE - CHORAL'IN

Aline IMPIERI

**LUNDI**  
**14h30-15h45**

---

**JEUDI**  
**14h30-15h45**

---

**JEUDI**  
**20h-21h15**

---

Le plaisir de chanter ensemble en harmonie des titres de variété française vous attend !

Chaque saison a son thème donc pas de rattrapage à faire pour pouvoir prendre du plaisir en concert.

**Espace Charlie**

---

## GOSPEL - CHOEUR GOSP'AILES

Aline IMPIERI

**Débutant**  
**LUNDI**  
**18h30-19h45**

---

**Avancé**  
**JEUDI**  
**18h30-19h45**

---

Explorez le répertoire traditionnel ou inspiré de la musique Gospel.

En chœur et en soliste, vous apprendrez à harmoniser et improviser.

**Espace Charlie**



# THÉÂTRE

## ATELIER CABARET - K-BARRÉS

Gérard QUIGUER

**1 SAMEDI/MOIS**  
**9h30-17h**

**1 MERCREDI/  
MOIS**  
**17h30-20h**  
en extérieur

Les K-Barrés continuent d'explorer leurs deux spectacles « Brestoâ », déjà 30 représentations à leur actif et « Prévert » 15 représentations.

De nombreuses dates figurent déjà à leur calendrier 25/26 - « En vers et contre tout ». Nous avons fait entrer nos histoires personnelles dans l'univers de Jacques Prévert, artiste multi-forme, poète « En vers... » ou en prose d'ailleurs, mais un brin anarchiste, « contre tout ».

Les K-Barrés n'ouvrent pas d'atelier de création cette année mais offrent une ou deux places de comédiennes, comédiens pour compléter l'équipe. Laissez vos coordonnées à l'accueil.

**Salle Bréhat**



## CLASSE D'ACTEURS

Sydney BERNARD

**MARDI**  
**20h15-22h30**

**ELLE EST  
DE RETOUR !**



Plus qu'un cours de théâtre, la classe d'acteurs est une véritable école de l'acteur, avec apprentissage ou approfondissement des bases (diction, respiration, voix, rythme, équilibre, jeux physique et improvisation), le tout associé à un travail de textes variés et exigeants. Vous étudierez le masque, l'expression corporelle, la manipulation d'objets, le tout dans une ambiance détendue et studieuse.

Cette année, la pantomime sera abordée d'une manière ludique et originale. Chaque trimestre une présentation publique, sous forme de spectacle immersif, sera organisée au Pilier Rouge, ce qui permet de se confronter régulièrement avec un public.

Avec bienveillance et inventivité, vous travaillerez comme une vraie troupe de théâtre. Venez nous rejoindre sur notre planète joyeuse...

**Salle Ouessant**

## MAGIE SPECTACLE

Sydney BERNARD

**MERCREDI**  
**19h-20h30**

**NOUVEAUTÉ**



Vous allez vous entraîner à la manipulation et au jeu de scène pour présenter d'une manière spectaculaire les tours que vous allez apprendre.

Devenir un magicien à la manière des bonimenteurs de foire, des sorciers du Moyen-Âge, des illusionnistes de cabaret ou des auteurs de science-fiction, tel est le défi. Entre clown et magicien classique, vous allez présenter des tours surprenants et drôles.

Tous les trucs sont permis, les plus fous et les plus absurdes, pour le rire et le meilleur!

**Salle Batz**

# TECHNIQUE D'IMPROVISATION STRUCTURÉE: LES ÉCRANS

**Sydney BERNARD**

**MARDI**  
**15h30-17h**

**NOUVEAUTÉ**



Découvrez la technique d'improvisation structurée, qui, grâce à une grammaire spécifique, vous permettra de créer et de coordonner un nombre illimité de figures, de compositions et d'actions, pour réaliser des improvisations corporelles et vocales de groupe, spectaculaires et originales, comme s'il s'agissait d'un spectacle répété. En utilisant le théâtre chorégraphié, vous pourrez réaliser des spectacles où s'associent le travail de la marche rythmique, les mouvements d'un chœur théâtral, la répétition d'études corporelles et de scènes vocales.

**Salle Ouessant**

## THÉÂTRE D'IMPRO

**Fred LACOSTE**

**MERCREDI**  
**19h45-21h15**

L'improvisation, plus communément appelée « impro », fait appel aux différentes techniques de l'art dramatique mais aussi au chant et à la danse et permet de développer la créativité, l'écoute et l'échange.

**Salle Molène**

## THÉÂTRE LOISIR

**Fred LACOSTE**

**LUNDI**  
**19h-21h**

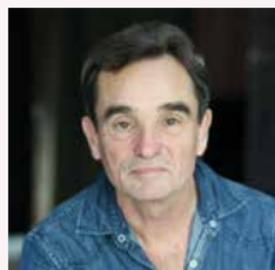
Atelier théâtre loisir pour s'essayer à la pratique théâtrale, à son rythme, à travers des exercices qui vous donneront des bases solides. Pour ceux qui le souhaitent, mise en scène d'un spectacle de fin de saison.

**Salle Belle-île**

# TOURNÉE DES ABERS - TDA

Nigel HOLLIDGE

**1 WEEKEND/ MOIS**  
**SAMEDI - 14h-18h et**  
**DIMANCHE - 10h-17h**



**NOUVEAU  
FORMAT !**

La Tournée des Abers, troupe de théâtre du PLPR depuis 1981, vous embarque dans une aventure artistique et collective unique, ouverte à toutes et tous, sans prérequis ni audition.

## **Nouveauté: le format évolue !**

Nous vous proposons désormais un week-end de travail mensuel, complété par quelques journées de filage en amont de la tournée estivale. Ce rythme renouvelé favorise la disponibilité de chacun tout en maintenant une dynamique de groupe forte.

Sous la direction artistique de Nigel Hollidge accompagné de Sarah Floch, vous participerez à la création d'un spectacle mêlant texte, chant et mouvement, autour d'un thème fédérateur. Mais la TDA, ce n'est pas seulement jouer, c'est aussi vivre toutes les dimensions d'une vraie tournée! Vous serez pleinement impliqué dans, la diffusion du spectacle, la communication, la préparation logistique, le montage technique...

En juillet, vous sillonnerez le Finistère pour dix représentations dans différentes communes (10).

Une aventure humaine et artistique accessible à tous les âges et tous les niveaux.

Ce qui compte, c'est votre enthousiasme et votre envie de vous engager dans un projet collectif.

**27-28/09, 15-16/11, 06-07/12, 24-25/01, 07-08/02, 21-22/03,  
11-12/04, 23-24-25/05, 13-14/06**

**Salle Ouessant**

# THÉÂTRE DU MOUVEMENT

Yaël HOROWICZ - Compagnie Casse-Routine

## LUNDI

**Débutant**

**19H45-21H15**

## JEUDI

**Intermédiaire**

**18h45-20h15**

Ces cours sont des ateliers théâtre mélangeant expression orale et jeu d'acteur par le mouvement. Ils ont pour objet de permettre aux participants d'appréhender leur corps et leur imagination comme outil de jeu scénique. Nous travaillerons sur la complémentarité du geste et de la parole afin de s'amuser, développer son imaginaire, appréhender son corps de manière non quotidienne et découvrir son potentiel théâtral.

**Salle Molène**

## TARIFS

QF	QF 0-560	QF 561-799	QF 800-1000	QF 1001-1500	QF >1501
Comédie musicale	227 €	317 €	397 €	455 €	480 €
Chant cours individuels	475 €	515 €	515 €	595 €	595 €
Chorale	77 €	108 €	108 €	125 €	125 €
Gospel	96 €	137 €	137 €	172 €	172 €
K-Barrés	84 €	111 €	141 €	164 €	192 €
Classe d'acteurs	227 €	317 €	397 €	455 €	480 €
Magie spectacle	170 €	237 €	297 €	340 €	360 €
Technique d'impro structurée	170 €	237 €	297 €	340 €	360 €
TDA	250 €	350 €	410 €	475 €	495 €
Théâtre d'impro	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Théâtre du mouvement	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Théâtre loisir	115 €	160 €	200 €	235 €	275 €

# DANSES

## AMERICAN TRIBAL STYLE

Lucie LAUTREDOU

**MARDI**  
**20h15-21h30**

---

L'ATS est une danse d'inspiration orientale, pratiquée en groupe. Cette danse féminine et puissante mêle grâce, ancrage, coordination et complicité entre les danseuses.

**Salle Molène**

---

## CETTE ANNÉE, J'APPRENDS À DANSER

Liza SICHE-JOUAN

**JEUDI**  
**20h15-21h30**

---

**NOUVEAUTÉ**

Pour groover sur des sons de soirée, inventer des chorés, prendre le plein d'énergie et surtout (re)trouver le plaisir de danser. Pas de pré-requis, juste avoir envie de danser et de proposer ses musiques préférées. Liza Siche-Jouan est titulaire d'une formation de danse contemporaine (conservatoire, école de la Manufacture à Aurillac) et d'un Bachelor en recherche performative (Académie Royale des Beaux Arts de Bruxelles), elle pratique la house dance, le twerk, la danse bretonne et le waacking.

**Salle Molène**

---

## DANSE AFRICAINE

Association PETTAAW BI

**MARDI**  
**19h-20h**

---

Venez découvrir ou approfondir les danses africaines dans une ambiance chaleureuse et dynamique. Une pratique expressive et ancrée, mêlant énergie, coordination et plaisir du mouvement.

**Salle Ouessant**

## DANSE ORIENTALE

Alice DEJOUX

**MERCREDI**  
**20h-21h15**

---

Explorez une danse féminine et expressive, accessible à toutes.  
**Salle Ouessant**

---

## LINDY HOP & CHARLESTON

Association **SWING DU TONNERRE**

**JEUDI**  
**12h15-13h15**

---

**NOUVEAUTÉ**



Venez danser le Lindy Hop et le Charleston. Vous n'avez jamais fait de danse? Ouvert à toutes et à tous, ce cours est fait pour vous.

Issu de notre partenariat avec l'association "Swing du Tonnerre", ce cours est un nouveau concept mené par les professeurs bienveillants Peter et Chloé. Il y aura des danses solo et des danses en duo, mais pas d'inquiétude, quand on dansera à deux, pas besoin de partenaire pour participer, on créera les duos sur place en cours et chacun apprendra les deux rôles. *En bonus, la participation à ce cours vous donne également accès aux pratiques libres organisées par l'association Swing du Tonnerre qui ont lieu chaque vendredi soir.*

**Salle Ouessant**

---

## TRIBAL FUSION

Lucie LAUTREDOU

**Avancés**  
**MARDI**  
**19h-20h15**

---

**Débutants**  
**JEUDI**  
**18h45-20h**

---

Inspirée de l'American Tribal Style (ATS) et enrichie de diverses influences, la Tribal Fusion est une danse à la fois fluide, précise et expressive.

Elle développe la maîtrise du corps, la posture, l'isolation des mouvements et la créativité, tout en offrant un espace d'exploration personnelle et artistique. Accessible à tous, elle invite à se reconnecter à soi dans la puissance du mouvement.

**Salle Belle-île et Molène**

# SPORTS & BIEN-ÊTRE

## ARTS MARTIAUX

### AÏKIDO

#### École d'Aïkido

**LUNDI OU  
MARDI  
19h30-21h**

à confirmer à la rentrée

**SAMEDI  
10h-11h30**

L'aïkido est un art martial qui se pratique à mains nues ou avec des armes en bois : jo (bâton), bokken (sabre), tanto (poignard).

Débutants et confirmés, hommes et femmes pratiquent ensemble pour progresser dans la connaissance des techniques d'attaque et de défense.

**Gymnase du Petit Paris**



### KARATÉ

#### Sahimi BOUCHOUROIKY

**MARDI  
19h30-21h30**

**VENDREDI  
19h15-20h30**

**SAMEDI  
13h30-15h30**

Que ce soit en loisir ou en compétition, le karaté adulte offre une pratique enrichissante alliant maîtrise de soi, discipline et technique. En loisir, profitez d'un entraînement dynamique pour développer votre forme physique et votre bien-être. En compétition, relevez des défis stimulants en mettant vos compétences à l'épreuve.

À chacun son rythme et ses objectifs, mais toujours avec passion!

**Gymnase Foch (M) et centre sportif  
Jean Guéguénat (V/S)**

# SPORT NAUTIQUE

## AVIRON

Association YCBI

**SAMEDI OU  
DIMANCHE  
8h30-10h30  
ou 10h30-12h**

---

Embarquez pour une aventure nautique originale: l'aviron au Yole Club Brestois Iroise. Un sport technique, physique mais surtout d'équipe avec lequel vous prendrez plaisir à naviguer en équipe dans une ambiance conviviale! L'activité aviron est ouverte aux jeunes dès 14 ans.

*Une politique d'accessibilité tarifaire est portée par l'YCBI. Pour toute inscription «jeunes», contactez le club à [club@ycbi.fr](mailto:club@ycbi.fr)*  
**Centre nautique du Moulin Blanc**



---

# SPORT DE RAQUETTE

## BADMINTON

Marina HURUGUEN

**LUNDI  
20h-22h**

---

Pratiquez le badminton, c'est un excellent moyen de se dépenser tout en s'amusant. Une raquette, un volant, et c'est parti pour des échanges intenses et captivants, où chaque point peut faire la différence!

**Gymnase Charles de Foucauld**



# SPORTS COLLECTIFS

## FOOTBALL - SENIORS

Serge LE GALL

**MERCREDI**  
**19h30-21h**

---

**VENDREDI**  
**19h-21h**

---

Pratiquer le football en senior, c'est allier plaisir, convivialité et forme physique. Pas d'âge pour vivre la passion du ballon rond et profiter des bienfaits du sport en équipe! Reprise le 21/07  
**Cavale blanche et terrain sportif Jean Guéguéniat**

---

## FOOTBALL LOISIRS - SENIORS

Serge LE GALL

**DIMANCHE**  
**9h-12h**

---

Le football en senior loisirs, c'est avant tout un moment de détente, de plaisir et de convivialité. Sans pression, sans compétition, juste l'envie de bouger, de se retrouver entre passionnés et de partager un bon moment sur le terrain. Quel que soit votre niveau, on vous attend sur le terrain!

**Terrain sportif Jean Guéguéniat**

---

## HANDBALL

Tanguy HÉLIES

**Entraînement**  
**MARDI**  
**20h30-22h30**

---

**Championnat**  
**JEUDI**  
**20h30-22h30**

Pratiquer le handball en senior, c'est rester actif, cultiver l'esprit d'équipe et partager la passion du jeu. Dans une ambiance dynamique et conviviale, chacun trouve sa place, quel que soit son niveau.

Maillot:

- prêt pour la saison: 50€ de caution  
*(rendue sur restitution du maillot)*
- achat du maillot: 40€

**Gymnase Charles de Foucauld (mardi)**  
**et Gymnase du Petit Kerzu (jeudi)**

# FITNESS

## CARDIO BOXING

**Ludivine EMERIC**

**MARDI**  
**18h30-19h30**

**NOUVEAUTÉ**

Le cardio boxing est un entraînement complet et sans contact qui combine mouvements de boxe et exercices de cardio. Idéal pour brûler un max de calories, tonifier son corps et évacuer le stress.

**Salle de motricité - École du Petit Paris**

---

## PARCOURS FITNESS

**Ludivine EMERIC**

**VENDREDI**  
**12h15-13h15**

**NOUVEAUTÉ**

Tout au long de l'année découvrez différents sports fitness. Sous forme de cycle de 4 séances, vous pourrez vous essayer au circuit training, renforcement musculaire, gym ballon, stretching, step et pilates.

**Salle Ouessant**

---

## GYM BALLON

**Ludivine EMERIC**

**JEUDI**  
**10h15-11h15**

Cette discipline ludique et complète, pratiquée avec un gros ballon, permet de renforcer les muscles profonds, d'améliorer la souplesse, la coordination et l'équilibre, tout en douceur.

Accessible à tous, elle allie efficacité et plaisir du mouvement.

**Salle Ouessant**

---

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**MARDI**  
**19h-20h**  
**Mélanie G.D.**

**JEUDI**  
**18h30-19h30**  
**Michaël FECOURT**

Ce cours propose des exercices de renforcement musculaire global pour gagner en tonicité, améliorer sa posture, raffermir son corps et retrouver une silhouette affinée, le tout dans une ambiance dynamique!

**Salle Ouessant (jeudi)**  
**et Gymnase Tissot (mardi)**

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE MODÉRÉ

Mélanie GRÉSIL DEBAISIEUX

**LUNDI**  
**11h15-12h15**

**NOUVEAUTÉ**

Le renforcement musculaire modéré permet de travailler son endurance et de tonifier ses muscles en profondeur, en utilisant le poids du corps, des charges légères ou des élastiques, sur des répétitions d'exercices en musique, dans la bonne humeur et sans aucun effort violent!

Remettre en mouvement l'ensemble de l'appareil locomoteur, tonifier son corps, améliorer sa posture et travailler son souffle en respectant l'anatomie fonctionnelle de chacun.

**Salle Ouessant**

---

## STRETCHING

Ludivine EMERIC

**VENDREDI**  
**9h30-10h30**

Le stretching vous permet de retrouver souplesse et amplitude articulaire grâce à des étirements doux.

Les mouvements lents, alliés à une respiration profonde, permettent de se détendre et de se recentrer en délestant le corps de ses tensions.

**Salle Ouessant**

---

## ZUMBA

Mireille BILIRIT

**LUNDI**  
**18h45-19h45**

Se défouler dans la bonne humeur et au rythme de musiques latino-américaines et autres musiques du monde. Activité très complète, qui associe travail musculaire, équilibre et souplesse. Un regain d'énergie et un bien-être total après chaque séance.

**Résidence Poul ar Bachet**

# BIEN-ÊTRE

## BIODANZA

Sabine LARCHER

**SAMEDI**

**13h30-15h30**

**05/10, 29/11,**

**17/01, 14/03**

**et le 30/05**

**NOUVEAUTÉ**

Découvrez la Biodanza®, un système d'épanouissement unique qui stimule la joie de vivre, renforce la santé et libère vos potentiels! Cette pratique douce et accessible à tous vous invite à explorer le plaisir du mouvement, la musique et la connexion aux autres pour enrichir votre bien-être physique et émotionnel.

**Salle Ouessant**



---

## HATHA YOGA

Céline CASTEL

**LUNDI**

**9h-10h15**

**10h20-11h35**

Céline vous accompagne pour une initiation en douceur au hatha yoga, yoga traditionnel de l'Inde.

Les séances se déroulent dans une atmosphère bienveillante, propice à l'échange et à l'écoute de soi.

Vous y découvrirez les postures (asanas) qui assouplissent et renforcent le corps tout en stimulant les organes internes, la respiration (pranayama) qui revitalise, ainsi que la relaxation profonde et la méditation, clés d'un meilleur équilibre physique et mental.

**Salle Molène**



## HERBORISTERIE

Isabelle VERNY - École Bretonne d'Herboristerie

**1 SAMEDI/ MOIS**  
**10h30-12h**

27/09, 08/11, 06/12,  
10/01, 07/03, 11/04,  
02/05, 23/05, 13/06

Participez à nos ateliers herboristerie et prenez votre santé en main au naturel! Chaque atelier d'1h30 est un moment convivial d'échanges et de découvertes autour des plantes. Nous aborderons une thématique (sommeil, stress, digestion, problèmes de peau...) et vous donnerons quelques astuces naturelles pour remédier à ces problèmes.

**Espace Charlie**

## PARCOURS BIEN-ÊTRE

Astrid CHATAIN - Christelle CHEVALLARD

**VENDREDI**  
**9h30-10h30**

**NOUVEAUTÉ**



Découvrez cette activité qui vous permettra d'explorer 4 pratiques complémentaires.

Ce parcours est idéal pour celles et ceux qui hésitent entre plusieurs activités ou souhaitent diversifier leur pratique. Tout au long de l'année, explorez la sophrologie (gestion du stress), le jonglage coopératif (coordination et stimulation cognitive), le yin yoga (détente musculaire) et les auto-massages avec balles (libération des tensions).

**Salle Molène**

## PILATES

**LUNDI - 9h-10h**  
**18h30-19h30**

Michaël F.

**18h45-19h45**

Mélanie G.D.

**JEUDI**  
**19h45-20h45**

Ludivine E.

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire qui se concentre sur les muscles profonds du corps.

Grâce à un enchaînement de mouvements lents, de placements précis et associés à une respiration contrôlée, il permet d'améliorer la stabilité, la musculature, la souplesse et la conscience corporelle.

**Salle Ouessant et École du Pilier Rouge (cours de Mélanie G.D.)**

## PILATES DOUX

Mélanie GRÉSIL DEBAISIEUX

**LUNDI**  
**10h15-11h15**

---

Ce cours permet un renforcement en douceur de la musculature profonde, en conscience, grâce à des exercices précis alliés à une respiration maîtrisée. Il est adapté aux femmes enceintes, aux jeunes mamans, aux séniors et aux personnes fragilisées au niveau articulaire.

Jeunes mamans, vos bébés sont les bienvenus !

**Salle Ouessant**

---

## YIN YOGA

Christelle CHEVALLARD

**VENDREDI**  
**18h15-19h30**

---

**19h45-21h**

---

Le Yin Yoga est une pratique douce où les postures, principalement au sol, sont maintenues plusieurs minutes et dans le relâchement le plus total. Les exercices vous apprendront à ralentir, à méditer et à lâcher prise. Au niveau physique, cette pratique vise la détente des muscles, fascias et articulations. Au niveau du mental, elle invite à l'immobilité, même dans l'inconfort.

**Salle Molène**

---

## YOGA ET AUTOMASSAGES

Christelle CHEVALLARD

**MERCREDI**  
**18h30-19h45**

---

**VENDREDI**  
**10h30-11h45**

---

**NOUVEAUTÉ**

Les séances mêlent yoga et auto-massages avec balles pour renforcer les muscles profonds, améliorer l'alignement et soulager les douleurs chroniques. Une attention particulière sera apportée à la conscience du corps et des ressentis. Les bénéfices: réduction des douleurs chroniques, meilleure mobilité et posture du corps, et gestion du stress et du sommeil.

**Salle Molène**

## YOGALATES

Mireille BILIRIT

**MERCREDI**  
**19h50-20h50**

---

Les séances mêlent Yoga et Pilates pour développer l'alignement, la stabilité et réduire les douleurs chroniques en renforçant les muscles profonds. Une attention particulière sera apportée à la respiration pour trouver une synergie entre le corps et l'esprit. Les bénéfiques: amélioration de la santé globale et réduction des douleurs chroniques, meilleure mobilité et posture du corps, meilleure gestion du stress et de la qualité du sommeil.

**Résidence de Poul Ar Bachet**



---

## SOPHROLOGIE

Astrid CHATAIN

**LUNDI**  
**10h-11h15**

---

**18h30-19h45**

---

La sophrologie Caycedienne se pratique debout ou/et assis. Elle ne demande aucune condition particulière. C'est un entraînement personnel basé sur la respiration, la tension/détente du corps et la visualisation d'images positives.

La sophrologie vise à renforcer les ressources personnelles face aux facteurs de stress, à limiter leur impact négatif et à développer le mieux-être dans la vie quotidienne.

**Salle Belle-île et Molène**



# TARIFS

QF	QF 0-560	QF 561-799	QF 800-1000	QF 1001-1500	QF >1501
ATS	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
J'apprends à danser	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Danse africaine	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Danse orientale	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Lindy Hop et charleston	240 €	240 €	260 €	260 €	280 €
Tribal fusion	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Aïkido	130 €	150 €	160 €	170 €	190 €
Karaté loisir	60 €	81 €	102 €	120 €	140 €
Karaté compétition	87 €	107 €	127 €	145 €	165 €
Aviron	83 €	105 €	105 €	119 €	119 €
Badminton	51 €	56 €	62 €	73 €	79 €
Football	86 €	101 €	111 €	127 €	137 €
Handball	51 €	56 €	62 €	73 €	79 €
Cardio boxing	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Parcours fitness	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Gym ballon	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Renfo musculaire	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €

QF	QF 0-560	QF 561-799	QF 800-1000	QF 1001-1500	QF >1501
Stretching	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Zumba	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Biodanza	80 €	85 €	90 €	95 €	100 €
	*À la séance : 22 €				
Herboristerie	90 €	120 €	150 €	180 €	200 €
Hatha Yoga	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Parcours bien-être	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Pilates	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Pilates doux	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Yin Yoga	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Yoga et automassages	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €
Yogalates	77 €	107 €	134 €	158 €	185 €
Sophrologie	95 €	133 €	167 €	196 €	230 €

**N'OUBLIEZ PAS DÈS LA 2<sup>ÈME</sup>  
ACTIVITÉ : PROFITEZ D'UNE  
RÉDUCTION DE 50€**

# VIE DE QUARTIER, VIE LOCALE

## L'EVS DU PLPR, UN ESPACE POUR ÊTRE ÉCOUTÉ ET S'INVESTIR!

L'espace de Vie Sociale s'adresse à tous les habitants du territoire et aux adhérents du Patronage. Des animations sont proposées chaque mois à destination des familles, des séniors et habitants des quartiers qui sont à proximité du Patronage. La vie locale est animée par une professionnelle, mais pour fonctionner ce service a besoin de l'implication bénévole des participants.



Le programme se construit à partir de vos idées et vos propositions, n'hésitez donc pas à contacter Edith au **06 61 33 93 93**.

Vous pouvez participer aux activités proposées à la fréquence qui vous convient, les animations sont annoncées sur un programme chaque mois.

## VOUS POUVEZ NOUS REJOINDRE À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE SUR LES DIFFÉRENTES ANIMATIONS

L'espace de vie sociale est également à l'écoute des besoins et attentes des habitants.

N'hésitez pas à faire part de vos envies et attentes.



## **ATELIERS CUISINE ET REPAS PARTAGÉ**

Un atelier pour échanger ses recettes et cuisiner dans une ambiance conviviale.

## **ATELIERS PARENTS/ENFANTS**

Partagez de beaux moments en famille, ponctuellement.

## **ATELIERS ÉCHANGES DE SAVOIRS**

Transmettez vos savoir-faire.

## **ESPACE PARENT-ENFANT "COLIBRI"**

Ouvert une fois par semaine sur un créneau de deux heures, il permet aux parents de se retrouver et aux enfants de moins de 6 ans de se sociabiliser, en pratiquant des activités ludiques.

## **ANIMATIONS DE QUARTIER**

Animations menées avec nos partenaires locaux sur l'espace public.

## **EN VOITURE SIMONE**

Partez en minibus à la découverte de notre territoire en profitant d'expositions, de balades, de sorties sur la nature...

## **SORTIES FAMILLES**

Participez en famille à une sortie à la 1/2 journée ou journée pour des moments inoubliables. 1 fois par mois

## **DES TEMPS DE RENCONTRE**

Edith vient à votre rencontre à la sortie des écoles et au marché du Pilier Rouge.

## **SÉJOUR COLLECTIF**

Partez en groupe pour quelques jours de vacances! C'est possible grâce à l'investissement des participants qui construisent leur séjour avec Edith.

## **LES MAINS VERTES DU JARDIN**

Un groupe de jardiniers se retrouve régulièrement dans les deux jardins du quartier (au PLPR et à l'école du Pilier Rouge).

## **DES SÉANCES DE SPORT**

Un groupe marche propose 2 sorties par mois, sur Brest et ses environs via du covoiturage. Des séances de gym adaptée ont lieu à la résidence de Poul Ar Bachet les vendredis matins.

## **DES ATELIERS D'INITIATION À L'INFORMATIQUE**

La Ville de Brest met à notre disposition du matériel informatique permettant de proposer des séances d'initiation ou de perfectionnement aux habitants du quartier. 2 séances par mois.

# LES MODES D'ACCUEIL ENFANCE

## L'ACCUEIL DE LOISIRS DE LA SCOLARITÉ À 13 ANS

L'accueil de loisirs du PLPR est un lieu d'accueil extrascolaire et périscolaire qui offre aux enfants un espace de vie collective en complémentarité de la famille ou de lieux éducatifs tels que l'école.

L'accueil de loisirs a pour objectif premier le vivre-ensemble sans prérequis afin d'accompagner de nouvelles dynamiques de vie sociale.

L'accueil de loisirs du PLPR accueille les enfants valides et en situation de handicap. Il s'agit là de susciter les échanges entre les enfants quels qu'ils soient !

### POSSIBILITÉS D'INSCRIPTION

**Les inscriptions sont à la carte :**

- Matin
- Matin avec repas
- Repas avec après-midi
- Après-midi
- Journée complète avec repas

Votre enfant pratique une activité au PLPR le mercredi après-midi ? Il peut en profiter pendant l'accueil de loisirs (PASSERELLE).

Avant toute nouvelle inscription, un entretien préalable avec la direction de l'ALSH est requis afin d'accueillir au mieux votre enfant.

Des portes ouvertes ont également lieu trois fois par an (juin, fin août, janvier) pour visiter les locaux et échanger sur le projet de l'ALSH.

## OUVERTURES & HORAIRES

### EN PÉRIODE SCOLAIRE

Ouvert le mercredi de 7h30 à 19h00

### EN PÉRIODE DE VACANCES SCOLAIRES

Ouvert du lundi au vendredi de 7h30 à 19h00

## INSCRIRE MON ENFANT

Avant toute nouvelle inscription, merci de prendre contact avec nous afin de :

- se rencontrer et échanger sur l'accueil de votre enfant
- fournir les pièces préalables (fiche sanitaire, attestation de quotient familial) obligatoire pour toute inscription

### CONTACT :

02 98 41 89 76 - [accueil@plpr.fr](mailto:accueil@plpr.fr)

### Les inscriptions pour les mercredis se font à la période :

- septembre à octobre
- novembre à décembre
- janvier à février
- mars à avril
- fin avril, mai, juin et juillet



### EN LIGNE SUR [WWW.PLPR.FR](http://WWW.PLPR.FR)

Vous pouvez inscrire votre enfant à l'accueil de loisirs, directement de chez vous.

- ▶ Rendez-vous sur [www.plpr.fr](http://www.plpr.fr)
- ▶ Rubrique Modes d'accueil enfance
- ▶ Cliquez sur le bouton **Je m'inscris >**

# L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Pour les enfants scolarisés du CP au CM2 dans les écoles du Petit-Paris et du Pilier-Rouge à Brest.

Dispositif d'aide à la scolarité soutenu par la Caisse d'Allocation Familiale du Finistère, il se déroule chaque soir après l'école. L'accompagnement a pour finalité d'offrir à tous les enfants qui le souhaitent l'appui et les ressources nécessaires à l'accomplissement des devoirs notamment. L'objectif de cet accompagnement est d'apporter une aide méthodologique aux enfants mais aussi de les accompagner vers un éveil « culturel » à travers des jeux éducatifs, des temps d'échange...

## L'ÉVEIL ARTISTIQUE ET CULTUREL DANS LE CADRE DE L'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Depuis 2020, l'équipe professionnelle et bénévole de l'accompagnement à la scolarité développe, en lien avec les écoles partenaires, un projet d'éveil culturel et artistique. Ce projet constitue un levier pour offrir aux enfants accueillis la pleine possibilité de participer à la vie artistique et culturelle de leur territoire de vie.

Par ailleurs, les arts et la culture enrichissent et diversifient les apprentissages. Ils favorisent l'épanouissement personnel, la capacité à penser et faire des choix, ils contribuent ainsi à la réussite éducative des enfants. Les ateliers d'éveil culturel et artistique se tiennent deux vendredis par mois de 17h à 18h30.



## ENCADREMENT / DÉROULEMENT

L'accompagnement est assuré par une équipe de bénévoles soutenue par un animateur professionnel en charge du suivi et de l'organisation de ce temps.

Les séances ont lieu chaque lundi, mardi, jeudi et vendredi en période scolaire de 16h30 à 18h30 au PLPR.

Des animateurs assurent la prise en charge des enfants dans les deux écoles partenaires dès la fin des TAP (à 16h30). Un pédibus est organisé pour la liaison École-PLPR. À 16h45, un goûter est proposé à tous les enfants.

- À partir de 17h15, le temps d'accompagnement aux devoirs se déroule par groupes de 3/4 enfants.
- À partir de 17h45 et jusqu'à 18h30, des espaces de jeux sont à disposition des enfants.

## SUIVI DE L'ENFANT

Nous insistons sur le fait que le temps de l'accompagnement aux devoirs est un temps de qualité pendant lequel les bénévoles sont à l'écoute des besoins de votre enfant, pour lui apporter le soutien méthodologique dont il a besoin. Nous rappelons également qu'en accord avec les deux écoles, aucune obligation de résultat ne peut être attendue. Une transmission régulière s'exercera entre le responsable de l'accompagnement aux devoirs et les équipes enseignantes dans l'intérêt de l'enfant et de sa famille.



# LA ROULOTTE

## LIEU D'EXPOSITION ET D'ANIMATIONS CULTURELLES



La Roulotte, c'est le secteur culturel du PLPR ! Composée d'un collectif de bénévoles et d'une médiatrice culturelle, elle a pour missions l'émancipation du plus grand nombre par l'accès à la culture et la diffusion des pratiques artistiques : exposition, théâtre, concert, conte, magie, danse... toute l'année ! Nous accueillons aussi les festivals Oups, Grande Marée, Petite Marée et le Quartz tout terrain.

## LES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

**25 AU 29 MARS 2026**

### LES THÉÂTRALES DE LA ROULOTTE

Le festival annuel des amateurs de théâtre.

Cette saison, il se tiendra du 25 au 29 mars 2026



**24 AU 26 AVRIL 2026**

## **LE SALON DES ARTISTES**

Une exposition de 60 artistes amateurs et professionnels. De nombreux ateliers de découverte artistique sont proposés aux visiteurs.

Ne manquez pas la 5<sup>ème</sup> édition de l'évènement !



## **JEUDIS SOIRS**

### **LES ACCORDS MJC**

Une programmation Blues, Jazz et chanson française à découvrir certains jeudis soirs au Vauban (voir programmation trimestrielle de La Roulotte).



**REJOIGNEZ  
L'ÉQUIPE DE  
BÉNÉVOLES ET  
PARTICIPEZ À  
L'ORGANISATION  
DES ÉVÈNEMENTS  
CULTURELS !**

Envoyez  
"Je veux rejoindre  
la Roulotte!"  
à [laroulotte@plpr.fr](mailto:laroulotte@plpr.fr)



# PARTEZ EN VACANCES AVEC LE PLPR DES SÉJOURS POUR TOUS, TOUTE L'ANNÉE

## UN NOUVEAU SECTEUR DÉDIÉ AUX VACANCES

Depuis 2025, le Patronage Laïque du Pilier Rouge structure une nouvelle offre à destination des habitants du territoire : un secteur vacances, pour permettre à chacun, quels que soient son âge et sa situation, de vivre l'expérience des vacances.

Ce secteur regroupe désormais :

- Les séjours enfants et jeunes
- Les séjours en famille
- Les séjours à destination des adultes et des seniors

Nous défendons l'idée que les vacances sont un droit, et qu'elles peuvent devenir un espace de rencontres, d'apprentissages et de respiration partagée.

## DES SÉJOURS POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

Chaque été, et pendant certaines périodes de petites vacances, le PLPR propose des séjours à partir de 5 ans, à la mer, à la campagne ou en pleine nature.

Tous nos séjours sont :

- Déclarés auprès du Service Départemental à la Jeunesse, à l'Éducation et aux Sports
- Encadrés par des équipes diplômées et engagées
- Pensés comme des temps éducatifs, ludiques et collectifs



## DES VACANCES POUR LES FAMILLES, ADULTES ET SENIORS

Le secteur vacances du PLPR, c'est aussi la possibilité de partir en vacances autrement : en famille, entre voisins, entre amis... ou même en solo.

Notre ambition: proposer des séjours sur-mesure, co-construits avec les habitants, où la logistique est prise en charge par notre équipe (réservations, transports, repas, activités...). Vous partez l'esprit libre.

Ces vacances sont pensées pour :

- Favoriser la rencontre et la solidarité
- Offrir un temps de déconnexion et de répit
- Découvrir ou redécouvrir ensemble les richesses de notre région

## À L'AFFICHE CETTE SAISON

### Été 2025 – Pause iodée à Fouesnant

Séjour familles au camping de Kerscolper

→ Plusieurs formules disponibles (8j/7n – 5j/4n – 4j/3n)

### Automne 2025

Séjour court bien-être adultes

Séjour itinérant adultes-séniors

### Printemps 2026

Séjour court bien-être adultes

### Été 2026

Formule camping spécial familles



## UN TOURISME SOCIAL ET SOLIDAIRE

Le PLPR est en cours d'immatriculation auprès d' Atout France et adhère à l'UNAT Bretagne, réseau régional du tourisme social.

Nous partageons leurs valeurs :

- Défendre l'accès aux vacances pour tous
- Promouvoir un tourisme respectueux, collectif et local
- Encourager l'implication des habitants dans l'élaboration des projets

## DES SÉJOURS ACCESSIBLES

Le PLPR est soutenu par :

- La Caisse d'Allocations Familiales
- Brest Métropole

Pour diminuer le coût de vos vacances notre équipe vous accompagne dans vos démarches pour mobiliser les aides financières disponibles :

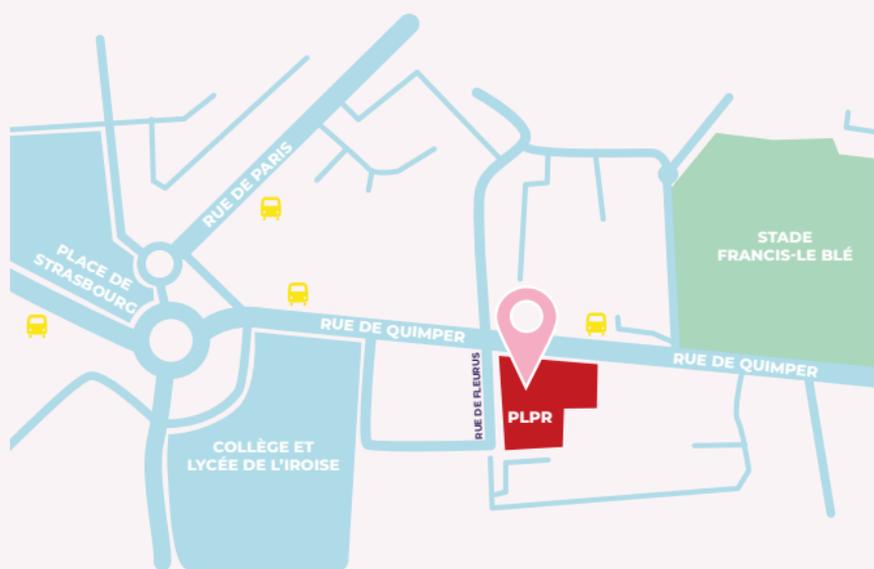
- Le dispositif VACAF
- Des partenaires solidaires comme le Secours Populaire



## NOUS CONTACTER :

[vacances@plpr.fr](mailto:vacances@plpr.fr)  
[www.plpr.fr](http://www.plpr.fr)

# SE RENDRE AU PATRO'



## ACCÈS

### Tram

Arrêt Place de Strasbourg

### Bus

Arrêts Stade F. Le Blé, Pen Ar Créach

## HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi, mardi, jeudi, vendredi

**9h-12h 14h-18h**

Mercredi

**10h-12h 13h30-18h30**

Samedi

**9h-12h30**

**Ouverture jusqu'à 20h du lundi  
au vendredi du 15/09 au 18/10 2025**

## COORDONNÉES

2, rue de Fleurus - 29200 brest

02 98 41 89 76

[www.plpr.fr](http://www.plpr.fr)

Retrouvez-nous sur les réseaux :

 Patronage Laïque du Pilier Rouge Brest

 [patro\\_pilier\\_rouge](https://www.instagram.com/patro_pilier_rouge)

## PARTENAIRES



Graphisme : Anaëlle Grall - Imprimé par Saxoprint



PATRONAGE  
LAÏQUE  
DU PILIER  
ROUGE