Patronage Laïque de Lorient
Centre social du Polygone

Activités sportives et de loisirs

Patronage Laïque de Lorient

2022 / 2023

Le Patronage Laïque de Lorient est une association d'éducation populaire, créée en 1926 par Emmanuel Svob, qui vise à l'épanouissement et à la promotion de l'individu tant dans ses activités individuelles que collectives.

Aujourd'hui le PLL propose sur les temps libres une offre de loisirs éducative, sportive et culturelle diversifiée et accessible à tous : enfants, jeunes, adultes et seniors.
Nous vous invitons à la découvrir ci-dessous.

Nul doute que vous trouverez l'activité qui vous convient !

Pour vous inscrire, rendez-vous sur les lieux et heures d'activités où vous rencontrerez nos éducateurs et animateurs.

Bonne rentrée à toutes et tous !

Marc Renault, Président du PLL

SOMMAIRE

SPORTS COLLECTIFS :
Football P3
Ultimate Frisbee P3
Volley-ball P3

SPORTS INDIVIDUELS :
Aviron P4
Aviron santé P4
Badminton P4
Bowling P4
Canoë kayak P4
Cross Training P4
Tennis P4

ACTIVITÉS CORPORELLES BIEN-ÊTRE DÉCOUVERTE
Danse éveil P5
Danse initiation P5
Danse Jazz et Street Jazz P5
Danses irlandaises P5
Danse de salon P5
Gymmômes P6
Gymnastique d'entretien et Pilates P6
Sport adapté P6
Retour en forme P6
Gym santé P6
Marche nordique P7
Marche rando P7
Multisports enfant P7
Multisports adulte P7
Sophrologie P7
Tai chi P7
Yoga P7

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT :
Aïkido P8
Savate boxe française P8
Judo / Ju-Jitsu P8
Self défense / Francombat P8
Self dédense féminin P9
Karaté P9
Kendo / laïdo P9

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET DE LOISIRS
Aquarelle P9
Art floral P9
Arts plastiques / dessin P9
Couture P9
Loisirs créatifs « tissus » P9
Échec P10
Informatique P10
Jeux de société P10
Patchwork P10
Poterie P10
Vannerie P10

CENTRES DE LOISIRS P11

SPORTS COLLECTIFS

FOOTBALL - LORIENT- SPORTS

à partir de 6 ans

Siège de Lorient Sports : Stade de Kerfichant Place de la bataille de Quiberon - 02 97 88 19 96. Contacter au préalable le responsable de la catégorie, contact sur www. lorientsports.footeo.com

U6 / U7	Mercredi	14h00 - 15h15	Kerfichant synthétique
U8 / U9	Mercredi	15h30 - 17h00	Kerfichant synthétique
U11	Mercredi	17h00 - 18h30	Kerfichant herbe
	Vendredi	17h15 - 18h30	Kerfichant synthétique
U13	Mercredi	17h30 - 19h00	Kerfichant synthétique
	Vendredi	17h30 - 19h00	Kerfichant herbe
U15	Mardi	17h30 - 19h00	Kerfichant synthétique
	Jeudi	17h30 - 19h00	Kerfichant herbe
U18	Mardi	18h30 - 20h15	Kerfichant herbe
	Jeudi	18h30 - 20h15	Kerfichant synthétique
Seniors	Lundi	19h00 - 20h30	Kerfichant synthétique
	Mercredi	19h00 - 21h00	Kerfichant synthétique
	Vendredi	19h30 - 21h00	Kerfichant synthétique

ULTIMATE FRISBEE

à partir de 13 ans

Reprise des entraînements le mardi 30 août 2022.

Mardi	20h00 - 22h00	Kerfichant synthétique
Mardi	20h30 - 22h00	Gymnase de Kerolay
Jeudi	20h15 - 22h00	Kerfichant synthétique

VOLLEY-BALL

à partir de 7 ans et adultes

Salle Guyader rue du Professeur Mazé
Reprise entraînements le lundi 12 septembre 2022.
Contact : Laetitia Rivolier - 06 23 16 64 86.

ECOLE DE VOLLEY			
BABY M9	Mercredi	17h30 - 19h00	**Salle Guyader**
M11 / M13	Mercredi	17h30 - 19h00	**Salle Guyader**
	Vendredi	17h30 - 19h00	**Salle Guyader**
M15 / M18 / M21	Mercredi	19h00 - 20h30	**Salle Guyader**
	Vendredi	19h00 - 20h30	**Salle Guyader**
SENIORS MASCULINS			
Départemental :	Mardi	19h00 - 20h30	**Salle Guyader**
	Mercredi	20h30 - 22h00	**Salle Guyader**
Prénational :	Mercredi	20h30 - 22h00	**Salle Guyader**
	Vendredi	20h30 - 22h00	**Salle Guyader**
SENIORS FEMINIMES			
Régional :	Lundi	20h30 - 22h00	**Salle Guyader**
Régional/Départemental :	Jeudi	19h00 - 20h30	**Salle Guyader**
ADULTES LOISIRS MIXTES			
	Mardi	20h30 - 22h00	**Salle Guyader**
	Jeudi	19h00 - 20h30	**Salle Guyader**

SPORTS INDIVIDUELS

AVIRON *PROGRAMME SPORT SANTÉ* — à partir de 9 ans

Base nautique du Ter dès à présent - Savoir nager 50 m.
Début des cours : samedi 27 août 2022

	Mercredi	14h00 - 16h00
	Samedi	09h00 - 11h00 et 14h00 - 16h00
	Dimanche	09h00 - 11h00
AVIRON SANTÉ	Mercredi	14h00 - 16h00

Séances ouvertes à tous mais adaptées aux personnes atteintes de pathologies ou maladies chroniques.

BADMINTON — à partir de 8 ans

Reprise : mardi 6 septembre 2022 aux heures de cours pour les jeunes et le lundi 5 septembre 2022 pour les adultes

8/12 ans	Mardi	19h00 - 20h15	Salle Svob
13/14 ans	Mercredi	19h00 - 20h15	Salle Svob
15/17 ans	Mercredi	20h15 - 21h30	Salle Svob
Adultes	Lundi	19h00 - 22h00	Salle Omnisports
	Mercredi	20h30 - 22h00	Salle Omnisports
	Jeudi	19h00 - 22h00	Salle Omnisports

BOWLING — à partir de 8 ans

Bowling de Quimperlé « Eden Bowle »
Reprise : mardi 6 septembre 2022

Adultes Compétition	Mardi	19h30 - 22h00
École de bowling + adultes	Samedi	10h30 - 12h30

CANOË KAYAK — à partir de 8 ans

Base nautique du Ter - savoir nager 25 m
Reprise : samedi 3 septembre 2022
Portes ouvertes tous les samedis de septembre et essais gratuits toute l'année

Compétition	Mardi	18h00 - 21h00
	Samedi	10h00 - 12h00
École de pagaie et compétition	Mercredi	13h45 - 17h00
	Samedi	13h45 - 17h00

CROSS TRAINING — À partir de 16 ans

Type d'entrainement croisé, basé sur le cardio et le renforcement musculaire. Fonctionnement fréquent en atelier.
Objectif : augmenter et entretenir sa condition physique. Renseignement et inscriptions à partir du mercredi 7 septembre 2022 aux heures de cours :

Mercredi	19h30 - 20h30	Salle de gym PLL
Vendredi	19h00 - 20h00	Salle de gym PLL

TENNIS — À partir de 5 ans

Le club propose du mini tennis pour les enfants de 2017 et 2018, des cours pour enfants et adultes, une pratique en compétition et du tennis loisirs sur 2 courts couverts et 2 courts extérieurs.
Renseignement et inscriptions : Permanences 2022 les 31 aout, 1er, 2, 7 et 9 septembre de 17h00 à 19h00 et le 10 septembre de 10h00 à 12h00
Salle SVOB rue Madeleine Desroseaux - 02 97 21 05 98

ACTIVITÉS CORPORELLES BIEN-ÊTRE ET DÉCOUVERTE

DANSE — à partir de 4 ans

INSCRIPTIONS :
Dossiers à retirer au PLL, sur les cours ou ou télécharger les documents sur le site internet du PLL.
PERMANENCE : Mercredi 7 septembre 2022 de 10h00 à 12h00 et de 16h00 à 19h00 au studio de danse Avenue de la Marne.
Début des cours : Mardi 13 septembre 2022

ÉVEIL 4/5 ans	Mardi	17h15 - 18h00	Av. de la Marne
	Mercredi	11h15 - 12h00	Av. de la Marne
	Mercredi	17h30 - 18h15	Av. de la Marne
INITIATION 6/7 ans	Mardi	18h05 - 19h05	Av. de la Marne
	Mercredi	10h10 - 11h10	Av. de la Marne
INITIATION DANSE CLASSIQUE NOUVEAUTÉ	Mercredi	14h15 - 15h15	Av. de la Marne

COURS JAZZ / STREET JAZZ — dès 8 ans

8/10 ans	Mercredi	15h15 - 16h15	Av. de la Marne
11/14 ans	Mercredi	16h15 - 17h30	Av. de la Marne
Ados / Adultes (15 ans et +)	Mardi	19h30 - 21h00	Av. de la Marne

DANSE IRLANDAISE — jeunes et adultes

Reprise : vendredi 23 septembre 2022 au studio de danse
1 Avenue de la Marne

4 ATELIERS :

Enfants 7-12 ans NOUVEAUTÉ	Vendredi	17h45 - 18h45
Pas de base / Débutants / danse de Ceili niveau 1	Vendredi	19h00 - 19h30
Danses de Ceili niveau 2 et 3	Vendredi	19h30 - 20h15
Danses de Set Dancing	Vendredi	20h15 - 21h30

DANSE DE SALON

Reprise : Vendredi 9 septembre 2022 - Salle Polyvalente du Ter

Déb. / niveau 1	Vendredi	19h15 - 20h45
Niveau 2	Vendredi	21h00 - 22h30

GYMMOMES — de 3 à 6 ans

Reprise : Mercredi 8 septembre 2022 - Ecole maternelle de Keroman

Moyenne Section 4/5 ans	Mercredi	09h30 - 10h15
Petite Section 3/4 ans	Mercredi	10h25 - 11h10
Moyenne et Grande Section 5/8 ans	Mercredi	11h20 - 12h10

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET PILATES — Adultes

Reprise : à partir du lundi 5 septembre 2022

Gymnatique PILATES (Centre Social du Polygone)

Lundi	09h00 - 10h00
	10h10 - 11h10
	12h30 - 13h30
	19h30 - 20h30
Mardi	09h00 - 10h00
	12h30 - 13h30
Jeudi	19h30 - 20h30
Vendredi	12h30 - 13h30

Gymnastique douce Tonus(Centre Social du Polygone)

Lundi	11h15 - 12h15
Jeudi	10h30 - 11h30
Vendredi	10h10 - 11h10

Gymnastique d'Entretien(Centre Social du Polygone)

Lundi	18h15 - 19h15
Mardi	10h10 - 11h10
Jeudi	18h30 - 19h30
Vendredi	09h00 - 10h00

Gym douce équilibre (Centre Social du Polygone)

Mardi	11h15 - 12h15
Jeudi	16h15 - 17h15
Vendredi	11h15 - 12h15

Gym douce (Salle d'escrime, Complexe sportif du Moustoir)

Mercredi	10h00 - 11h00

RETOUR EN FORME *PROGRAMME SPORT SANTÉ* — Adultes

Reprise ou démarrage d'une activité physique par des séances progressives et adaptées.

Lundi 15h45 - 17h15 Salle polyvalente du Ter
Mardi 10h00 - 11h30 Salle polyvalente du Ter
Jeudi 10h00 - 11h30 et 15h45 - 17h15 Salle polyvalente du Ter

Séances spécifiques conçues pour des personnes atteintes d'une maladie chronique, ayant reçu une prescription médicale pour pratiquer une activité physique afin de traiter une pathologie. **Reprise le lundi 5 septembre 2022**

MULTISPORTS SANTÉ *PROGRAMME SPORT SANTÉ* — Adultes

NOUVEAUTÉ **Reprise ou démarrage d'une activité physique par des séances progressives et adaptées, à travers une multitude de sports pratiqués de façon ludique et adaptée.**

Vendredi 15h30 - 17h00 Salle Guyader, rue Professeur Mazé

Séances spécifiques conçues pour des personnes atteintes d'une maladie chronique, ayant reçu une prescription médicale pour pratiquer une activité physique afin de traiter une pathologie. **Reprise le vendredi 9 septembre 2022.**

SPORT ADAPTÉ — Adultes

Début des activités le vendredi 9 septembre (Multisports) et le mardi 6 septembre 2022 (gymnastique douce santé équilibre).
Activités destinées aux personnes en situation de handicap psychique ou mental.

- **Multisports (sports collectifs, individuels, athlétiques…)**
  Vendredi 13h45 - 15h15 Salle Guyader
- **Gymnastique douce santé équilibre (places limitées)**
  Mardi 11h15 - 12h15 - cours sur chaise Salle de gym du PLL
  Jeudi 16h15 - 17h15 Salle de gym du PLL

GYM SANTÉ *PROGRAMME SPORT SANTÉ*

Début le mardi 6 septembre 2022. Ouvert à tous. PLL 80 avenue Général de Gaulle, Salle de gymnastique du 2eme étage

Mardi	11h15 - 12h15 - cours sur chaise
Jeudi	16h15 - 17h15
Vendredi	11h15 - 12h15

MARCHE LENTE *PROGRAMME SPORT SANTÉ*

NOUVEAUTÉ

Reprise ou démarrage d'une activité physique par de la marche à allure très modérée.
Début jeudi 8 septembre 2022.

Jeudi 09h00 - 10h00 Centre de loisirs du Ter

MARCHE NORDIQUE *PROGRAMME SPORT SANTÉ*

Début : mardi 6 septembre 2022 - Départ du centre de loisirs du Ter
Séances ouvertes à tous

Allure soutenue	Mardi	09h45 - 11h30
Intensité modérée, adaptée à une pratique sport santé	Vendredi	10h00 - 11h30

MARCHE RANDO *PROGRAMME SPORT SANTÉ*

Début : Lundi 5 septembre 2022
Séances ouvertes à tous et à intensité modérée, adaptée à une pratique sport santé.

Lundi 9h45 - 11h45

Rdv au Polygone à 9h45 ou 10h00 directement au centre de loisirs du Ter

MULTISPORTS ENFANT — de 6 à 12 ans

Découverte des activités physiques et sportives.
Gymnase Guyader ou Centre du Loisirs du TER. Bd Guillerot.
Reprise : samedi 10 septembre 2022 - salle Guyader

6/7 ans	Samedi	09h30 - 10h30	Salle Guyader
8/9 ans	Samedi	10h30 - 11h30	Salle Guyader
10/12 ans	Samedi	11h30 - 12h30	Salle Guyader

MULTISPORTS ADULTE — Adultes et séniors

Reprise : jeudi 8 septembre 2022
Découverte de nouvelles activités sportives : Tchoukball, Kinball, Pétéka, Pullball, Ultimate frisbee...

Jeudi 20h30 - 22h00 Salle Guyader

SOPHROLOGIE *PROGRAMME SPORT SANTÉ*

Reprise : jeudi 8 septembre 2022
Ecole de Kéroman Salle de motricité , 29 rue de Kéroman Lorient

Jeudi	19h15 - 20h15
Jeudi	18h15 - 19h15

TAI CHI

Début le mardi 6 septembre 2022

Débutants	Mardi	18h45 - 20h30	Salle polyvalente du Ter
Confirmés	Jeudi	18h30 - 21h00	Salle polyvalente du Ter
(avec armes)	Dimanche	10h30 - 12h00	Salle polyvalente du Ter

YOGA *PROGRAMME SPORT SANTÉ* — à partir de 16 ans

Reprise : Mercredi 7 septembre 2022
Ecole de Kéroman Salle de motricité , 29 rue de Kéroman Lorient

Mercredi	18h00 - 19h15
	19h15 - 20h30

PROGRAMME SPORT SANTÉ : Activités encadrées par des éducateurs formés spécifiquement, permettant d'accueillir un public atteint de maladies chroniques (diabète, cardiopathie, hypertension, Parkinson…) ou de pathologies nécessitant la pratique d'activités physiques régulières. Programme accessible uniquement aux personnes ayant reçu une **prescription médicale** et offrant un tarif réduit en s'inscrivant à plusieurs activités portant ce sigle.
La plupart de ces activités sont également ouvertes à tous, hors programme.
Pour plus d'information contacter le PLL au 02 97 83 69 64

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

AIKIDO — à partir de 6 ans

Dojo salle de Kersabiec et de Kéroroman - Reprise : lundi 5 septembre 2022
Blog de la section : lorient-aïkido.over-blog.com

Ados / Adultes	Lundi	20h30 - 22h00	Dojo de Keroman
	Mercredi	20h30 - 22h00	Dojo de Kersabiec (cours avec armes)
	Vendredi	20h00 - 21h30	Dojo de Keroman
	Dimanche	09h30 - 12h00	Dojo de Keroman
NOUVEAUTÉ **Enfants (dès 6 ans)**	Mercredi	16h00 - 17h00	Dojo de Kersabiec

SAVATE BOXE FRANÇAISE — à partir de 7 ans

Reprise : lundi 12 septembre 2022 et le mercredi 14 septembre pour l'école de boxe. Salle de Boxe du Complexe Omnisports du Moustoir, rue du Tour des Portes

Ecole de boxe 7/12 ans			
	Mercredi	18h00 - 19h00	
Jeunes et adultes (+ de 13)			
	Lundi	19h00 - 20h30	
	Mercredi	19h00 - 20h30	
Savate Boxe Française (Confirmés)			
	Vendredi	19h00 - 20h30	Compétition
Universitaires	Jeudi	18h30 - 20h00	
Savate - Défense	Mardi	19h00 - 20h30	

JUDO / JU-JITSU — à partir de 4 ans et adultes

Inscriptions à partir du lundi 5 septembre 2022 sur les heures de cours.
Début des activités lundi 12 septembre 2022.
Toutes les séances ont lieu au Dojo de Kersabiec Keryado.

4/5 ans	Lundi	17h15 - 18h00	BABY DO
	Samedi	09h45 - 10h30	BABY DO
6/8 ans	Mercredi	17h15 - 18h35	JUDO
	Samedi	10h30 - 11h30	JUDO
9/12 ans	Lundi	18h00 - 19h00	JUDO
	Mercredi	18h15 - 19h15	JUDO
12 ans et + et Adultes	Lundi	19h00 - 20h30	JUDO / JU-JITSU / COMBAT DEBOUT
	Mercredi	19h00 - 20h30	JUDO / JU-JITSU / COMBAT AU SOL
	Samedi	10h30 - 11h30	JUDO-COMBAT/KATA

SELF DÉFENSE — à partir de 16 ans

Reprise : mardi 13 septembre 2022 - Dojo de Kersabiec

Adultes / seniors	Mardi	14h00 - 15h30	SELF DEFENSE
	Jeudi	14h00 - 15h30	SELF DEFENSE

SELF DÉFENSE FÉMININ — à partir de 16 ans

Reprise le vendredi 16 septembre 2022. Au Dojo de Kersabiec

Ados/Adultes	Vendredi	19h00 - 20h30

KARATÉ — à partir de 6 ans

Inscriptions à partir du mardi 6 septembre 2022 aux horaires de pratique

Tout public / à partir de 6 ans	Mardi	18h30 - 20h00	Dojo de Kersabiec
	Jeudi	18h30 - 20h00	Dojo de Kersabiec
Combat et compétition	Vendredi	17h00 - 19h00	Dojo de Kersabiec

KENDO / IAIDO — à partir de 6 ans

Iaïdo : Reprise le lundi 5 septembre 2022
Kendo : Reprise le mardi 6 septembre 2022

Iaïdo	Lundi	19h00 - 21h00	Lycée Colbert
	Mardi	20h30 - 22h00	Dojo de Keroman
	Samedi	12h00 - 15h00	Dojo de Kersabiec
Kendo	Mardi	19h00 - 21h00	Lycée Colbert
	Jeudi	19h00 - 21h00	Lycée Colbert
Enfants dès 6 ans	Samedi	10h00 - 12h00	C. Allende Salle de danse

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET DE LOISIRS

Ces activités se déroulent au Centre Social du Polygone, 80 ave du Général de Gaulle. Les inscriptions seront prises sur place à partir du lundi 18 juillet 2022.

AQUARELLE — Centre social du Polygone

Jeudi	9h00 - 12h00

ART FLORAL — Centre social du Polygone

1 lundi / mois	14h00 - 16h30

ARTS PLASTIQUES — de 6 à 14 ans et adultes

Ado/Adultes	Jeudi	18h45 - 20h15
6/10 ans (CP au CM2)	Vendredi	18h45 - 20h15
Adultes (débutants et initiés)	Mercredi	18h30 - 20h30
	Vendredi	09h15 - 11h15

COUTURE — Centre social du Polygone

Jeudi	13h30 - 16h30 et 18h30 - 21h30

LOISIRS CREATIFS « TISSUS » — Centre social du Polygone

Atelier libre	Lundi	14h00 - 16h30

ÉCHECS — à partir de 6 ans et adultes

Débutants / Jeunes		
	Mercredi	14h00 - 15h00
Adultes	Mercredi	17h00 - 18h30

INFORMATIQUE — Centre social du Polygone

Formation Passeport Internet (Initiation - perfectionnement - thématique)		
Stage collectif	Lundi	14h00 - 16h00
	Mardi	10h00 - 12h00
Stages individuels sur RDV le mercredi 14h00-15h00 et le vendredi 10h00-12h00		

JEUX DE SOCIÉTÉ — Centre social du Polygone

	Vendredi	14h00 - 17h00

PATCHWORK — Centre social du Polygone

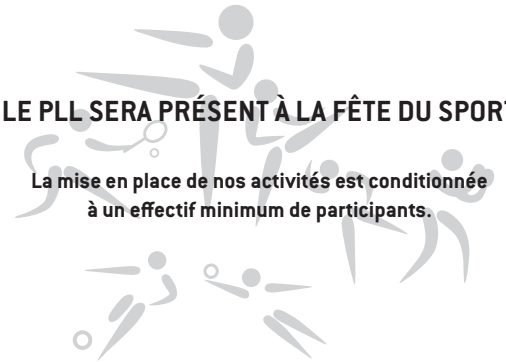
Atelier libre	1 vend. / mois	10h00 - 16h00

POTERIE — Centre social du Polygone

	Lundi	14h00 - 17h00
	Mercredi	14h00 - 17h00
	Jeudi	14h00 - 17h00

VANNERIE — Centre social du Polygone

	Mardi	14h00 - 17h00



LE PLL SERA PRÉSENT À LA FÊTE DU SPORT

La mise en place de nos activités est conditionnée à un effectif minimum de participants.

Centres de loisirs

Mercredis et vacances scolaires

Pour les enfants d'âge maternel :
Soye Maternel, Kerfichant et Merville

Pour les enfants d'âge primaire :
Soye primaire, Kerfichant et Merville

Pour les jeunes à partir de 11 ans :
L'espace Loisirs uniquement vacances scolaires

Conventionné avec la Ville de Lorient, Le Patronage Laïque de Lorient met tout en œuvre pour offrir à vos enfants un accueil et des loisirs éducatifs de qualité : des expériences de vie collective, riches de découvertes, de rencontres et de plaisirs partagés.
Merci aux parents qui chaque année nous renouvellent leur confiance et bienvenue au PLL !

Pour s'inscrire, prévoir :
Carnet de santé et photo de l'enfant, numéro de sécurité sociale et allocataire et attestation de quotient familial CAF, numéro Maelis ville de Lorient ,vos aides vacances et une enveloppe timbrée.
INSCRIPTIONS EN LIGNE : pllorient.org

Permanences :
Lundi, mercredi : 10h30 - 12h30 et 13h30 - 18h00
Mardi, Jeudi et Vendredi : 13h00 - 18h00

CONTACTS :

Patronage Laïque de Lorient
80 avenue du Général de Gaulle
56100 LORIENT
Tél. : 02 97 83 69 64
Fax : 02 97 37 93 41
pllorient@wanadoo.fr

SCAN ME

pllorient.org

Conception : nuancesgraphiques.bzh

LORIENT AN ORIANT

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf du Morbihan

Morbihan Conseil général

Patronage Laïque de Lorient