

Patronage Laïque de Lorient
Centre social du Polygone

Activités sportives et de loisirs



Patronage Laïque de Lorient

2023 / 2024



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	Multisports enfants	P7
Ultimate Frisbee	P3	Multisports adultes	P7
Volley-ball	P3	Sophrologie	P7
		Tai chi	P7
		Yoga / méditation	P7

SPORTS INDIVIDUELS :

Aviron	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		
Zumba	P5		
Danses irlandaises	P5		
Danse de salon	P5		
Gymnômes	P6		
Gymnastique d'entretien et Pilates	P6		
Retour en forme	P6		
Multisports santé	P6		
Sport adapté	P6		
Gym santé	P6		
Marche lente	P7		
Marche santé	P7		
Marche nordique	P7		

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

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET DE LOISIRS

Aquarelle	P9
Art floral	P9
Arts plastiques	P9
Art textile	P9
Couture	P9
Loisirs créatifs « tissus »	P9
Échec	P10
Informatique	P10
Jeux de société	P10
Loisirs créatifs «t issus »	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.lorientssports.footeo.com

U6 / U7	Mercredi	14h00 - 15h15	Kerfichant synthétique
U8 / U9	Mercredi	15h30 - 17h00	Kerfichant synthétique
U11 / U13	Mercredi	15h30 - 17h00	Kerfichant synthétique et herbe
	Vendredi	17h30 - 19h00	Kerfichant synthétique et herbe
U15	Mardi	17h30 - 19h00	Kerfichant synthétique
	Jeudi	17h30 - 19h00	Kerfichant synthétique
U16	Mercredi	17h30 - 19h00	Kerfichant synthétique
	Vendredi	17h30 - 19h00	Kerfichant synthétique
U18	Mardi	19h30 - 21h00	Kerfichant synthétique et herbe
	Jeudi	19h30 - 21h00	Kerfichant synthétique et herbe
Seniors	Lundi	19h30 - 21h00	Kerfichant synthétique
	Mercredi	19h30 - 21h00	Kerfichant synthétique
	Vendredi	19h30 - 21h00	Kerfichant synthétique

ULTIMATE FRISBEE

à partir de 13 ans

Reprise des entraînements le jeudi 7 septembre 2023.

	Lundi	19h30 - 21h00	Kerfichant herbe
	Mardi	20h30 - 22h00	Gymnase de Kerolay
	Jeudi	20h00 - 22h00	Moustoir herbe (annexe A)

VOLLEY-BALL

à partir de 7 ans et adultes

Salle Guyader rue du Professeur Mazé

Reprise entraînements le lundi 11 septembre 2023

Contact : Laetitia Rivolier - 06 23 16 64 86

ECOLE DE VOLLEY			
M9 / M11 / M13	Mercredi	17h30 - 19h00	Salle Guyader
	Vendredi	17h30 - 19h00	Salle Guyader
M15	<i>Débutants</i>	Mercredi	17h30 - 19h00
		Mercredi	19h00 - 20h30
	<i>Confirmés</i>	Vendredi	17h30 - 19h00
		Vendredi	19h00 - 20h30
M18	Mardi	19h00 - 20h30	Salle Guyader
	Vendredi	19h00 - 20h30	Salle Guyader
SENIORS MASCULINS			
Départemental :	Mardi	19h00 - 20h30	Salle Guyader
	Mercredi	20h30 - 22h00	Salle Guyader
	Mardi	20h30 - 22h00	Salle Guyader
Prénational :	Vendredi	20h30 - 22h00	Salle Guyader
SENIORS FEMININES			
Régional	Lundi	20h00 - 21h30	Salle Guyader
	Jeudi	19h00 - 20h30	Salle Guyader
ADULTES LOISIRS MIXTES			
	Mercredi	20h30 - 22h00	Salle Guyader
	Jeudi	19h00 - 20h30	Salle Guyader

SPORTS INDIVIDUELS

AVIRON à partir de 9 ans

Base nautique du Ter dès à présent - Savoir nager 50 m.
Début des cours : samedi 26 août 2023

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

BADMINTON à partir de 8 ans

Reprise : mardi 5 septembre 2023 aux heures de cours pour les jeunes et le 11 septembre 2023 pour les adultes

8/12 ans	Mercredi	17h30 - 18h45	Salle Svob
13/14 ans	Mercredi	18h45 - 20h00	Salle Svob
15/17 ans	Mardi	19h00 - 20h15	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 12 septembre 2023

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

CANOË KAYAK à partir de 8 ans

Base nautique du Ter - savoir nager 25 m
Reprise : samedi 2 septembre 2023
Portes ouvertes tous les samedis de septembre et essais gratuits toute l'année

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

CROSS TRAINING À partir de 16 ans

Type d'entraînement 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 mardi 5 septembre 2023 aux heures de cours :

Mardi	19h30 - 20h30	Salle de gym PLL
Mercredi	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 neufs et 2 courts extérieurs.

Renseignement et inscriptions : 02 97 21 05 98 ou 06 63 06 78 12
Salle Svob rue Madelaine Desroseaux

ACTIVITÉS CORPORELLES BIEN-ÊTRE ET DÉCOUVERTE

DANSE à partir de 4 ans

INSCRIPTIONS :

Dossiers à retirer au PLL, sur les cours ou télécharger les documents sur le site internet du PLL.

PERMANENCE : mardi 5 septembre de 17h à 19h et mercredi 6 septembre 2023 de 10h à 12h et de 17h à 19h au studio de danse Avenue de la Marne.
Début des cours : mardi 12 septembre 2023

ÉVEIL 4/5 ans	Mardi	17h15 - 18h00	Av. de la Marne
	Mercredi	11h15 - 12h00	Av. de la Marne
	Mercredi	16h45 - 17h30	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	Mercredi	13h30 - 14h30	Av. de la Marne
-----------------------------------	----------	---------------	-----------------

COURS JAZZ / STREET JAZZ dès 8 ans

8/10 ans / JAZZ	Mercredi	14h30 - 15h30	Av. de la Marne
	Mercredi	17h30 - 18h30	Av. de la Marne
11/14 ans / STREET JAZZ	Mercredi	15h30 - 16h45	Av. de la Marne
15 ans et +/- STREET JAZZ	Mardi	19h30 - 21h00	Av. de la Marne
	Mercredi	18h30 - 20h00	Av. de la Marne

ZUMBA à partir de 15 ans

NOUVEAUTÉ	Mardi	18h30 - 19h30	salle de gym du PLL
------------------	-------	---------------	---------------------

DANSE IRLANDAISE jeunes et adultes

Reprise : lundi 11 septembre 2023, salle polyvalente du Ter, rue Victor Scoelcher

Pas de base / Danse de Ceili / Set Dancing	Lundi	19h00 - 21h30
--	-------	---------------

DANSE DE SALON

Reprise : vendredi 8 septembre 2023 - Salle Polyvalente du Ter

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

GYMMOMES de 3 à 6 ans

Reprise : mercredi 06 septembre 2023 - Ecole maternelle de Keroman

Moyenne Section 4/5 ans	Mercredi	09h30 - 10h15
Petite Section 3/4 ans	Mercredi	10h25 - 11h10
Moyenne et Grande Section 5/6 ans	Mercredi	11h20 - 12h10

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET PILATES Adultes

Reprise : à partir du lundi 11 septembre 2023

Gymnastique 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 de boxe, Complexe sportif du Moustoir)

Mercredi	10h00 - 11h00
----------	---------------

Zumba - à partir de 15 ans (Salle de gym du PLL)

NOUVEAUTÉ

Mardi	18h30 - 19h30
-------	---------------

RETOUR EN FORME PROGRAMME SPORT SANTÉ Adultes

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

Lundi	14h00 - 15h30 et 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 4 septembre 2023

MULTISPORTS SANTÉ PROGRAMME SPORT SANTÉ Adultes

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 1^{er} septembre 2023.

SPORT ADAPTÉ Adultes

Début des activités le vendredi 15 septembre (Multisports) et le mardi 12 septembre (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 12 septembre 2023. Ouvert à tous. PLL 80 avenue Général de Gaulle, Salle de gymnastique du 2^{ème} étage

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

MARCHE LENTE PROGRAMME SPORT SANTÉ

Reprise ou démarrage d'une activité physique par de la marche à allure très modérée.

Début jeudi 7 septembre 2023

Jeudi	09h00 - 10h00	Centre de loisirs du Ter
-------	---------------	--------------------------

MARCHE SANTÉ PROGRAMME SPORT SANTÉ

Début : Lundi 04 septembre 2023

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

MARCHE NORDIQUE PROGRAMME SPORT SANTÉ

Début : mardi 5 septembre 2023 - 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

MULTISPORTS ENFANTS de 6 à 12 ans

Découverte des activités physiques et sportives. Gymnase Guyader ou Centre du Loisirs du TER. Bd Guillerot.

Inscriptions à partir du samedi 2 septembre 2023 10h00-12h00, puis lors de séances.

Reprise : samedi 16 septembre 2023 - salle Guyader

5/6 ans	Samedi	09h30 - 10h30	Salle Guyader
7/8 ans	Samedi	10h30 - 11h30	Salle Guyader
9 ans et +	Samedi	11h30 - 12h30	Salle Guyader

MULTISPORTS ADULTES Adultes et séniors

Reprise : jeudi 07 septembre 2023

Découverte de nouvelles activités sportives : Tchoukball, Kinball, Pétéka, Pullball, Ultimate frisbee...

Jeudi	20h30 - 22h00	Salle Guyader
-------	---------------	---------------

SOPHROLOGIE PROGRAMME SPORT SANTÉ

Reprise : jeudi 07 septembre 2023

Ecole de Kéroman Salle de motricité, 29 rue de Kéroman Lorient

Débutants	Jeudi	18h15 - 19h15
Confirmés	Jeudi	19h15 - 20h15

TAI CHI

Début le mardi 05 septembre 2023

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 / MÉDITATION PROGRAMME SPORT SANTÉ à partir de 16 ans

Reprise : mardi 05 septembre 2023

Ecole de Kéroman Salle de motricité, 29 rue de Kéroman Lorient

Mardi	18h15 - 19h30 19h30 - 20h30 / NOUVEAUTÉ - Méditation
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 : mercredi 6 septembre
Blog de la section : lorient-aikido.over-blog.com

Ados / Adultes	Mercredi	20h30 - 22h00	Dojo de Keroman (cours avec armes)
	Vendredi	19h00 - 20h30	Dojo de Keroman
	Dimanche	10h00 - 12h00	Dojo de Keroman
Enfants (dès 6 ans)	Mercredi	16h00 - 17h00	Dojo de Kersabiec

SAVATE BOXE FRANÇAISE à partir de 7 ans

Reprise : lundi 11 septembre 2023 et le 13 septembre 2023 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 Compétition (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 04 septembre 2023 sur les heures de cours.

Début des activités lundi 11 septembre 2023.

Toutes les séances ont lieu au Dojo de Kersabiec Keryado.

4/5 ans	Lundi	17h15 - 18h00	BABY DO
	Mercredi	17h15 - 18h00	BABY DO
	Samedi	09h45 - 10h30	BABY DO
6/9 ans	Lundi	18h00 - 19h00	JUDO
	Mercredi	18h00 - 19h00	JUDO
	Samedi	10h30 - 11h30	JUDO
10/13 ans	Lundi	19h00 - 20h00	JUDO
	Mercredi	19h00 - 20h00	JUDO
	Samedi	10h30 - 11h30	JUDO
14 ans et +	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 12 septembre 2023 - Dojo de Kersabiec

Mardi 14h00 - 15h30
Jeudi 14h00 - 15h30
Vendredi 19h00 - 20h30

KARATÉ à partir de 6 ans

Inscriptions à partir du mardi 5 septembre 2023 aux horaires de pratique

Débutants	Mardi	18h30 - 19h30	Dojo de Kersabiec
	Jeudi	18h30 - 19h30	Dojo de Kersabiec
Confirmés	Mardi	18h30 - 20h30	Dojo de Kersabiec
	Jeudi	18h30 - 20h30	Dojo de Kersabiec
Combat et compétition	Vendredi	17h00 - 19h00	Dojo de Kersabiec
Kata et Combat Compétition	Samedi	15h30 - 17h30	Dojo de Kersabiec

[Prépa mentale et renfo musculaire]

KENDO / IAIDO à partir de 6 ans

Iaïdo : Reprise le lundi 4 septembre 2023

Kendo : mardi 05 septembre 2023

Iaïdo	Lundi	19h00 - 21h00	Lycée Colbert
	Mardi	17h30 - 19h00	Salle danse Kersabiec
	Samedi	12h00 - 15h00	Salle danse Kersabiec
Kendo	Mardi	19h00 - 21h00	Lycée Colbert
	Jeudi	19h00 - 21h00	Lycée Colbert
Enfants dès 6 ans	Samedi	10h00 - 12h00	Salle de danse n°1 maison des associations Jean Le Coutaller

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 17 juillet 2023.

AQUARELLE Centre social du Polygone

Jeudi 09h00 - 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 Vendredi 18h45 - 20h15

(CP au CM2)

Adultes (débutants et initiés) Lundi 09h15 - 11h15

Mercredi 19h00 - 21h00

ART TEXTILE Centre social du Polygone

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

COUTURE Centre social du Polygone

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

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	Lundi	14h00 - 16h00
collectif	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
--	----------	---------------

LOISIRS CRÉATIFS « TISSUS » Centre social du Polygone

Atelier libre	Lundi	14h00 - 16h30
---------------	-------	---------------

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, Le Ter (uniquement en été)

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



pllorient.org

Conception : nuancesgraphiques.bzh

