

PERMANENCES DES ELUS Contacter la mairie au 02.98.61.45.72

Madame Le Maire, Anne BESCOND reçoit sur rendez-vous le vendredi de 15 h à 17 h.

Adjointe aux affaires sociales, Sarah OULIVET reçoit sur rendez-vous le mercredi matin.

INFOS PRATIQUES

HORAIRES MAIRIE – LA POSTE

Du lundi au samedi de 9 h à 12 h.

Levée de la Poste à 12h



Garderie périscolaire : 06.76.99.32.44

Bibliothèque : 02.98.61.67.77

Paroisse St Paul Aurélien : 02.98.69.01.15

Urgence : 15

Pompiers : 18

Gendarmerie : 17

Gendarmerie Plouescat : 02.98.69.60.07

Ouverture : mardi, jeudi et samedi de 14h à 18h

Pharmacie de garde : 32 37

Cabinet infirmier BIHAN JAFFRES

02.98.61.60.59 ou 06.80.57.98.43

Taxi Abiven : 02.98.61.83.92 ou 06.82.58.23.64

ALDS (aide et soins à domicile) : 02.98.69.49.60

Assistante Sociale : CDAS Landivisiau
02.98.68.11.46

Conciliateur de justice : RDV par mail
bernard.conciliateur@gmail.com

France services

St Pol de Léon : 02.98.69.10.44

Cléder : 02.98.69.44.54

Relais Petite Enfance

Permanence téléphonique lundi, mardi et vendredi après-midi de 13h30 à 17h.
02.98.69.23.13

DÉCHETTERIE

* **CLÉDER** : 02.98.19.54.67

Ouvert de 8h45 à **11h45** (sauf le lundi) et de 13h30 à **17h45** du lundi au samedi.

* **LANHOUARNEAU** : 02.98.61.32.57

Ouvert le mercredi et le samedi de 9h00 à **11h45** et de 13h30 à **17h45**.

Attention, un justificatif de domicile vous sera demandé pour accéder aux déchetteries.

SERVICE ENVIRONNEMENT : 0 800 220 574

PRESSE LOCALE

Correspondant Télégramme

Marie CORFA 06 64 26 77 46

mcorfa.letelegramme@gmail.com

Correspondant Ouest France

Camille RAISON 06.43.22.66.75

kmille.raison@gmail.com

COLLECTE DES ORDURES MÉNAGÈRES ET RECYCLABLES

Pour le **mercredi 4 septembre 2024, sortir le conteneur bordeaux (ordures ménagères) le mardi soir**



INFOS MAIRIE

FERMETURE MAIRIE ET APC

La Mairie et l'Agence Postale seront fermées samedi :

31 août 2024

Merci de votre compréhension



LA POSTE

CIRCULATION ET STATIONNEMENT SUR LA PLACE D'ARMOR

La place d'Armor a été conçue afin de sécuriser, limiter la vitesse et faciliter le stationnement.

En effet, celle-ci est fréquentée par de nombreux usagers, **notamment par les enfants du centre de loisirs.**

Il est rappelé, **d'une part**, que la **circulation** sur le parking de la place d'Armor est **réglementée** :

> **Un sens unique de circulation,**

> **Une vitesse limitée à 20km/h**

D'autre part, les places de stationnement sont matérialisées par un marquage au sol.

En aucun cas des véhicules ne doivent être arrêtés en dehors de ces places, même pour déposer ou récupérer les enfants à la garderie ou au centre de loisirs.

Aussi, nous vous demandons de rester vigilants lors de vos déplacements sur ce parking et de bien respecter les infrastructures mises en place.

BIENTÔT 16 ANS PENSEZ AU RECENSEMENT

La Loi du 28 octobre 1997 institue pour tous les jeunes Français, garçons et filles, un parcours de citoyenneté obligatoire qui vous accompagne dans la découverte de vos droits et devoirs.

Vous devez vous faire recenser dans les 3 mois qui suivent votre 16ème anniversaire à la Mairie de votre domicile, sur place ou en ligne

www.service-public.fr.

Pour effectuer cette démarche, vous devrez produire une pièce d'identité et le livret de famille. Une adresse mail et un numéro de téléphone de contact vous seront aussi demandés.

Seul le recensement permet la convocation à la Journée Défense et Citoyenneté (JDC) environ 9 mois après.



COUPURES DE COURANT

ENEDIS

Pour répondre aux besoins de sa clientèle, Enedis a prévu de réaliser sur le réseau de distribution des travaux qui entraîneront une ou plusieurs coupures d'électricité, **le lundi 9 septembre 2024** dans les quartiers suivants :

- **de 8h à 13h30** : Le Bourg, secteur de la salle omnisports.

- **de 8h30 à 13h** : Kerveltoc, Pen Ar Valy, Kérus, 164 rue de Quibidic, Kerouily, Le Valy, Coat Lez, Langourriou, rue du Toupet, Creac'h Ar Valy

- **de 9h à 11h** : 1 rue de la Mairie, 11 Guevren

enedis

ÉCOLE

RENTRÉE SCOLAIRE

La rentrée arrive à grands pas, Murielle Croguennec, directrice de l'école Notre Dame du Sacré Cœur, reste joignable au 06.83.84.39.17 pour toute inscription de dernière minute.



COMMERÇANTS

>Bar Ar Ménez 02.98.61.42.83

Lundi fermé ; **Mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi** 9h/14h et 16h30/21h, **dimanche et jours fériés** 10h/14h.

>Le Salon 02.98.79.71.68 2 rue de la Mairie (MTL)

Mardi, mercredi, jeudi : 9h-12h / 13h30- 18h **Vendredi** : 9h-18h **Samedi** : 8h30-17h.

>DEP'ANN COUTURE 9 rue de Mesmeillan

Commandes uniquement sur RDV 06.47.87.71.30 ou 02.98.78.21.84

>BIBLIOTHEQUE 02.98.61.67.77

Mercredi 11h-12h **Vendredi** 16h45-18h45 **Dimanche** 10h30-12h00.

Retrouvez l'actualité des médiathèques du territoire sur

www.mediathèques.hlc.bzh

>CHEZ TONTON JO Épicer/Traiteur

06.22.82.60.50

Ouvert du **mardi au samedi** de 7h30 à 12h30 et 15h30 à 19h30, le **dimanche et jour férié** de 8h à 12h30. **Fermé le lundi et mercredi après-midi.**



MENUS DU 30 AOÛT AU 5 SEPTEMBRE

Vendredi : filet De daurade et sa crème de moule

Samedi : couscous

Dimanche : poulet rôti (à réserver avant le samedi soir)

Mardi : rougail saucisse

Mercredi : bœuf à la bière

Jeudi : poulet façon basquaise



A partir de dimanche 1er septembre, la pâtisserie ne sera ouverte que les 1er et 3ème dimanche de chaque mois.

Afin de garantir le meilleur service possible, il est conseillé de commander votre pain 24h à l'avance.

MARCHÉ DU MARDI SOIR

>La ferme "Plein le Boutoc"

Camille et Raphaël vendent leurs légumes et leurs pains produits en agriculture biologique, de 17h à 19h.

Réservation du pain au 06.28.69.69.89

Vous pouvez aussi commander sur le site internet

www.fermepleinleboutoc.fr avant le mercredi 11h et à retirer à la ferme le jeudi à partir de 17h.



>Régis Pizzas : 06.09.74.27.94 De 13h30 à 19h

PETITES ANNONCES

A VENDRE

Honda 125 CBR de 2012 (14950 kms), révision faite, 2 pneus et joints SPI de fourche neufs, contrôle technique ok. 2900€ à débattre. **Contact : 06.62.61.49.42**

COURS

Professeur expérimenté donne cours de guitare ado, adulte, tout style, tout niveau. 1er cours gratuit. Déplacement possible. **Contact 06.48.81.32.60**

VIDE MAISON

Un vide maison est organisé le **14 septembre** sur Tréfléz, au 2 Parc Coz, de **10 h à 17h**.



CENTRE DE LOISIRS

PROGRAMME DES MERCREDIS DE SEPTEMBRE ET D'OCTOBRE

Mercredi 04 septembre	Mercredi 11 septembre	Mercredi 18 septembre	Mercredi 25 septembre
ITALY Jeu traditionnel « Delle mineral de lupo »	FRANCE Atelier cuisine Fabrication de pain à la Boulangerie Didon	UNITED KINGDOM Journée à l'Anglais des 9h30 Préparation et dégustation du petit déjeuner	NORWAY Visionnage film La reine des neiges
Atelier créatif Toile masque d'arlequin	Jeux collectifs	Jeu traditionnel Jeu du croquet	Atelier créatif Tableaux aurore boréales

Mercredi 02 octobre	Mercredi 09 octobre	Mercredi 16 octobre
GREECE Chasse au trésor Mythologie grecque	PORTUGAL Atelier cuisine Pasteis de Nata	UKRAINE Atelier cuisine Charlotte aux pommes
Atelier créatif Fabrication d'amphore grec	Jeu traditionnel « Jogo da Malha »	Atelier créatif L'art du Pysanka

06 76 99 32 44 / 02 98 61 66 46
trefflez@epal.asso.fr
Les P'tits Mousses de Tréfléz



ACCOMPAGNEMENT

ASP - Respecte du Léon: Personnes endeuillées

La prochaine rencontre du Groupe d'Entraide aux Personnes Endeuillées aura lieu à Lesneven, dans les locaux de l'ASP Respecte du Léon - 7, rue Alsace Lorraine. (Face au Cinéma - Bâtiment du milieu - 1er étage), le **jeudi 12 septembre 2024 de 14H15 à 16H15.**

Inscription à l'ASP-Respecte du Léon au : 06.04.09.57.99

CINÉMA

CINEMA LE DAUPHIN

TEL : 02.98.69.66.82 SEPTEMBRE 2024 10 rue FOCH 29430
PLOUESCAT
Site: indisponible provisoirement Facebook: <https://www.facebook.com/cinema.LeDauphin.Plouescat>
PRX DES PLACES : Adultes : 6,00€ ; Enfants de moins de 14 ans : 4,00€ ; Carte d'abonnement : 50 € les 10 places.

MERC 04	20h45	LE ROMAN DE JIM	1h41
VEND 06	20h45	De Anouk Larrieu, Jean-Marie Larrieu Avec Karim Leikou, Loettia Dasch, Sara Graudéau	
VEND 06	14h30	LE COMTE DE MONTE CRISTO	2h58
SAM 07	20h15	De M'Delaporte, A'De La Patellière Avec Piene Ninay, Bastien Bouillon, Anati Demouster	
SAM 07	17h45	ANZU, CHAT-FANTÔME - à partir de 8 ans	1h34
DIM 08	17h45	De Yoko Kuno, Nobuhiro Yamashita Avec Mira Moriyama, Munetaka Aoki, Miwako Ichitawa	
DIM 08	20h45	EMILIA PIREZ	2h10
LUNDI 09	20h45	De Jacques Audiard Avec Zoe Saldana, Karla Sofia Casón, Selena Gomez	
MERC 11	20h45	FÉLÉS	1h31
VEND 13	20h45	De Christophe Duthuron Avec Charlotte De Turheim, Bernard Le Coq, Piene Richard	
DIM 15	17h45		
SAM 14	17h45	MOI MOCHE ET MÉCHANT 4 - à partir de 6 ans	1h34
SAM 14	20h45	De P. Delage, Chris Renaud Avec Les voix de: Gad Elmaleh, Steve Corell, Audrey Lamy	
SAM 15	20h45	LA PRISONNIÈRE DE BORDEAUX	1h48
LUNDI 16	20h45	De Patricia Mazuy Avec Isabelle Huppert, Hafsa Herz, William Edmo	
LUNDI 16	20h45	LE MOINE ET LE FUSIL	1h47
LUNDI 16	20h45	De Pawo Choyning Dorji Avec Tandin Wangchuk, Kelsang Choeyai, Detsi Lhamo	
MERC 18	20h45	À L'ANCIENNE	1h30
VEND 20	20h45	De Hervé Mimran Avec Didier Bourdon, Gérard Damon, Chantal Lauby	
SAM 21	17h45		
VEND 20	14h30	UN P'TIT TRUC EN PLUS	1h39
SAM 21	20h45	De Artus Avec Artus, Clovis Cornillac, Alice Belaguid	
DIM 22	20h45	LUNE VIE RÉVÉE	1h37
DIM 22	17h45	De Morgan Simon Avec Valeria Bruni Tedeschi, Félix Lefebvre, Lubna Asabal	
DIM 22	17h45	ÉTÉ 44	1h45
DIM 22	17h45	Film produit au Lycée du Kreisker à Saint-Pol-de Léon	
LUNDI 23	20h45	LA BELLE AFFAIRE - En VOST FR	1h56
LUNDI 23	20h45	De Nastja Branich Avec Sandra Hüller, Max Riemel, Ronald Zehrfeld	
MERC 25	20h45	MA VIE, MA GUEULE	1h39
VEND 27	20h45	De Sophie Fillières Avec Agnès Jaoui, Angelina Woreth, Edouard Sulpice	
SAM 28	17h45		
SAM 28	20h45	LE FIL	1h55
DIM 29	20h45	De Daniel Auteuil Avec Grégory Gadebois, Daniel Auteuil, Sidse Babbett Knudsen	
DIM 29	17h45	ÉTÉ 44	1h45
DIM 29	17h45	Film produit au Lycée du Kreisker à Saint-Pol-de Léon	
LUNDI 30	20h45	TATAMI - En VOST FR	1h43
LUNDI 30	20h45	De Zar Amir Ebrahimi, Cuy Avec Aïenne Mandi, Zar Amir Ebrahimi, Ash Goldeh Nattiy	

ASSOCIATIONS

CLUB DES AINÉS

C'est la rentrée également pour les aînés de Tréfléz !
Rendez-vous donc le **mardi 3 septembre 2024** au club house de la salle omnisports.

A NOTER

> Le club des aînés de **Saint-Derrien** organise un interclubs de dominos le **mardi 3 septembre 2024**. Les inscriptions sont à faire pour le **vendredi 30 août 2024** au **06.32.99.42.90**

> Le club des aînés de **Saint-Vougay** organise un interclubs de dominos le **mardi 10 septembre 2024**. Les inscriptions sont à faire pour le **vendredi 6 septembre 2024** au **06.32.99.42.90**

HENTCHOU GLAZ



Le **dimanche 1er septembre** prochain, Hentchou glaz vous propose la visite de **l'exposition de sculptures** organisée à Goulven par l'association Goulven découverte sentiers et patrimoines.

Promenade de 4 kms.

Rendez-vous à 9h30 au terrain de foot de Tréfléz pour le covoiturage.

FOOT

E.S.TREFLEZ



Dimanche 1er septembre : premier match officiel pour l'E.S.T, match de coupe de Bretagne contre le FCCL à **15h** au **stade de Plounéour-Trez**.

Groupement jeunes de la Flèche

Reprise des entraînements le **mercredi 11 septembre** à **18h** au stade du menhir pour les catégories u6 à u9.



SORTIE CLASSE 4 ET 9

VENEZ NOMBREUX
LE SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2024

Sortie de Classe 4 et 9

RESERVE AUX ANNEES:
1944, 54, 64, 74, 84, 94, 2004
ET ANNEES: 1939, 49, 59, 69, 79, 89, 99

11H PLOUGUERNEAU, visite de France
Haliotis, ferme aquacole de production
d'ormeaux (10€/pers)

13H CRÊPERIE DU PHARE
PUIS BALADE PEDESTRE

18H APERO AU CLUB HOUSE A TREFLEZ
20H REPAS ANIME A L'OPTIMISTE

Cette sortie vous assure
rigolade et des souvenirs
plein la tête!

**Renseignements
et inscriptions:**
Elodie Queennec
06-99-02-36-93
Julie Joly
06-63-62-61-81

Informations:
RESERVATION AVANT LE 13 SEPTEMBRE

Vous pouvez choisir de ne
participer qu'à certaines
activités mais devez préciser
lesquelles pour reservation.

Informations sur : www.reallygreatsite.com

FORUM DES ASSOCIATIONS

FORUM DES ASSOCIATIONS

Un **forum des associations** est organisé en lien avec les commune de Tréfléz, Lanhouarneau et Plounevez-Lochrist, le **vendredi 6 septembre** de **18h à 21 h** à la **salle omnisports** de Tréfléz.

Ce sera l'occasion de venir découvrir un ou plusieurs sports ou autres activités culturelles.

N'hésitez pas à venir rencontrer les diverses associations !

PLOUNEVEZ-LOCHRIST

Le club de judo de l'Alliance judo de la Baie sera présent le vendredi 6 septembre au forum des associations de Tréfléz.

Les cours de judo commenceront le **mercredi 11 septembre** et auront lieu tous les mercredis suivant (sauf vacances scolaires).

Les cours sont répartis en 3 groupes :

> de 17h15 à 18h pour les enfants né de 2020 (4 ans révolus) jusqu'à 2017 (débutant),

> de 18h à 19h pour ceux nés de 2017 (confirmés) jusqu'à 2014?

> de 19h à 20h15 pour ceux nés en 2013 et avant ainsi que les adultes.

2 cours d'essai sont possibles pour ceux voulant découvrir le judo avant de valider l'inscription. Prêt de judogi également possible.

Des permanences pour les inscriptions sont prévues le 11 septembre de 17h15 à 20h.

Renseignement au 06 89 32 02 80 ou au 06 83 28 77 77, par mail : alliancejudobaie@gmail.com.

ECOLE DE SPORTS

Le principe de l'Ecole de sports est de **faire découvrir aux enfants de nombreuses disciplines sportives.**

L'Ecole de sports peut venir en complément d'un sport déjà pratiqué dans une association sportive.

Au programme de la saison 2024/2025 : athlétisme, football, tir à l'arc, basket-ball, badminton, handball, ultimate freesbee, rugby, rollers.

Les **activités** concernent les enfants des communes de **Lanhouarneau, Plounevez-Lochrist et Tréfléz**, en période scolaire, de **septembre 2024 à juin 2025** sous trois créneaux :

> **GS/CP (années 2018/2019)** le **lundi de 17h30 à 18h30** (45 euros la saison).

> **CE1/CE2 (années 2016/2017)** le **mercredi de 9h30 à 10h45** (50 euros la saison).

> **CM1/CM2 (années 2014/2015)** le **mercredi de 11h00 à 12h15** (50 euros la saison).

Les activités auront lieu sur les trois communes.

Le programme sera distribué, dans les écoles, à la rentrée de Septembre avec le planning et le lieu des activités.

Les inscriptions auront lieu au Forum des associations, à la salle omnisports de Tréfléz, le VENDREDI 6 SEPTEMBRE 2024 à partir de 18H00.

Alors si tu veux découvrir plein de sports, viens vite nous rejoindre !!!

Renseignements :

FRASLIN Christophe, Animateur sportif intercommunal, 06 71 97 21 48

SANTÉ/BIEN ÊTRE

PLOUESCAT

Le **Centre de Bien Être « Plou'escale »** vous ouvre ses portes le **vendredi 6 septembre de 15h à 19h** et le **samedi 7 septembre de 9h30 à 16h30**, au 16 rue de Strasbourg.



Venez découvrir les bienfaits du Yoga, Yoga du rire, les ateliers d'automassages, la relaxation, la kinésiologie, la réflexologie, le coaching de vie.

Renseignement au 06.61.16.54.44 ou sur contact@plouescale.fr

ANNONCES EXTÉRIEURES

LA TRANSLEONARDE

Les organisateurs invitent l'ensemble des bénévoles ayant œuvré à la réussite de l'édition 2024, à un apéritif dînatoire, le **vendredi 13 Septembre à 19h**, salle Roger Calvez à Plouider.



SAINT MEEN

Le Club des 2 Vallées organise son dernier concours annuel de pétanque le **dimanche 15 septembre** à l'espace multifonctions.

Concours en 4 parties, doublettes formées (ouvert à tous). **6 €** d'inscription par équipe. **Jet du bouchon 14h00.**

RENTREÉ SPORTIVE

PLOUIDER

Plouider Sports Nature:

Vous souhaitez pratiquer la marche ou la course à pied en groupe. L'association vous invite à découvrir ses 2 activités lors de 2 occasions:

- **Samedi 31 août 2024 de 9h à 13h** à l'espace Roger Calvez à Plouider, l'association sera présente au **forum des associations**. Une sortie marche et une sortie course à pied seront proposées à 10h.

- **Samedi 12 octobre 2024 à 18h** à l'espace rencontre, l'association tiendra son **assemblée générale** annuelle et à cette occasion, toute personne intéressée par ses activités est la bienvenue.

Pour tout autre renseignement: **06.24.03.51.43** ou plouidersportsnature@yahoo.fr

PLOUIDER

Le groupement jeune de la flèche sera présent au **forum des associations de Plouider**, le **samedi 31 août, de 9h30 à 13h** à la salle de sport Joël Le Roux.

BREST

Qi Gong & Méditation

L'association Re-Sentir propose des séances d'une heure tous les jeudis, Salle Lotus (maison d'accueil) à Lesneven.

Qi Gong : 14h30, 16h30 et 19h - Méditation : 17h45. Séances découverte sur inscription le 12 sept. Venez essayer ! Renseignements/Inscriptions : www.re-sentir.fr - 06 75 71 89 36

MBSR : Stress, ALD, émotions, douleurs

Un programme en 8 semaines en novembre/décembre pour être accompagné et prendre soin de soi... Découvrez la pratique de la méditation au service de la santé (programme validé par de nombreuses recherches scientifiques). Séance info : mercredi 11 sept à 10h ou Lundi 16 sept. à 19h. Renseignements/Inscriptions : www.re-sentir.fr - 06 75 71 89 36

LESNEVEN



Le tennis de table Le Folgoët Lesneven fort de près de 100 licenciés et seul club de la communauté des communes du pays de Lesneven côtes des légendes, vous propose de rejoindre ses rangs dès maintenant.

Plusieurs équipes de niveaux départementales, tout comme des équipes jeunes et une section loisir vous permettront d'évoluer à votre niveau pour prendre du plaisir et continuer

de progresser.

Vous pouvez dès à présent nous **contacter au 0625843945** ou au **0660663789**.

Les **signatures de licences** se feront le **samedi 31 août de 10h à 12h** salle du Trégor au Folgoët et le **samedi 7 Septembre** lors du Forum des associations salle René Bodénès à Lesneven de **10h à 16h**.

LESNEVEN

Portes Ouvertes du Centre Socioculturel Intercommunal le samedi 7 septembre de 10h à 12h

Pour vous inscrire aux activités enfants et adultes ou découvrir les actions, les temps forts et les projets du Socio n'hésitez pas à venir échanger avec les animateurs, les bénévoles, les administrateurs et l'équipe permanente.



KEMPO
UN ART MARTIAL

BIEN-ÊTRE
SPORT
DÉFENSE

DANIEL,
PROFESSEUR
D'ARTS MARTIAUX
DIPLOMÉ D'ÉTAT - BEES - DE JEPS

ART MARTIAL SHO-JAPONAIS AUX RICHES ENLÈVEMENTS, UNION DU CORPS ET DE L'ESPRIT, DE LA FORCE ET DE LA SOUPLESSE. ART MARTIAL COMPLET - MAINS NUES, JAMBES, PROJECTION, IMMOBILISATION, ARMES TRADITIONNELLES, SOUL, TECHNIQUES DE COMBAT, TAIJOU, SEIF-DEFENSE, RESPIRATION ÉNERGÉTIQUE.

PLOUESCAT DOJO MUNICIPAL PLACE DE L'EUROPE
FEMMES & HOMMES - À PARTIR DE 4 ANS JUSQU'À UN ÂGE AVANCÉ
JEUDI & LUNDI 18h00 - 20h00 DIMANCHE 10h30 - 12h00
06 83 66 84 68 | www.yoshinshiseikempo.fr

KARATE-DO Club de LESNEVEN

Inscriptions samedi 7 septembre au « Tourbillon des associations » (salle René Bodénès) à LESNEVEN ou aux heures des cours, salle des arts martiaux de Lesneven, rue Dixmude, (face à la médiathèque).

Heures des cours :

- > **Enfants 5 – 7 ans** : mercredi de 18h à 18h45;
- > **Enfants 8 – 13 ans** : mercredi de 18h30 à 19h30 et samedi de 17h à 18h15 ;
- > **Ados/adultes** : mercredi de 19h30 à 21h et vendredi de 20h à 21h30 ;
- > **Seniors (55 – 80 ans)** : lundi de 10h à 12h.

Cours assurés par Bernard PAUGAM, 7^{ème} dan, assisté de 8 professeurs hauts gradés et diplômés.

Les objectifs sont : la santé, la self défense, le lien social, la progression technique et le bien-être.

Reprise des cours à partir du lundi 9 septembre.

PLOUNÉOUR BRIGNOGAN PLAGES

Les activités de Madéosports Plounéour Brignogan Plages reprendront le **jeudi 05 septembre 2024** :

A la salle annexe Bihan Poudec Plounéour Trez ou gymnase (06 64 26 00 17 ou 06 88 98 03 68)

- > Gym d'entretien (moins intense que le mercredi) lundi de 18h00 à 19h00
- > Gym tonique (cardio, abdos/fessiers, stretching, step, fitball, musculation) mercredi de 19h45 à 20h15
- > Gym adaptée sur chaise (inspirée du yoga, pilates, musculation, abdos, équilibre) fitball jeudi de 09h50 à 11h00

Au gymnase Plounéour Trez (06 09 13 05 08)

- > Badminton mercredi de 20h30 à 23h00

Certificat médical de non contre-indication au sport souhaité pour les nouveaux adhérents qui sont les bienvenus pour **une** séance d'essai.

Paiement par chèque à l'ordre de Madéosports dès la 2^{ème} séance (possibilité de règlement échelonné).

VOLLEY BALL LESNEVEN

REPRISE & RECRUTEMENT !

Rendez-vous les **mardis 3,10,17** et **vendredis 6, 13,20** septembre 2024 pour des essais libres (16 ans et plus) Équipes Mixtes/Gars/Filles.

Loisirs FSGT Groupes A, C, E & Féminin si assez d'inscrites.

Contact : 06 80 60 98 20 / 06 34 95 81 46 / 06 25 41 09 49.

APPEL A BÉNÉVOLE

LESNEVEN

Le centre Socioculturel recherche des bénévoles pour l'accompagnement scolaire des collégiens.

Les séances ont lieu le **lundi, mardi ou jeudi soir de 16h45 à 18h** au Centre Socioculturel.

Pour **plus d'informations** venez à notre rencontre lors des **portes ouvertes le samedi 7 septembre de 10h à 12h**.



PLOUESCAT



Association Plouescataise, DUDI Culture et Loisirs, recherche une personne pour animer un ou des groupe (s) de conversation anglaise, afin de permettre à des adultes qui n'ont pas pratiqué l'anglais depuis les années "lycée" de s'y remettre dans une ambiance conviviale. 1h30/semaine/groupe.

Contact: dudi-cl@laposte.net

Ce bulletin est gratuit

Dépôt des annonces **avant le mercredi midi par mail à keleier@treflez.fr**

Le keleier est à votre disposition en Mairie, au bar Ar Menez, au Salon, chez Tonton Jo et sous le porche de l'église.

Merci de ne prendre que ce dont vous avez besoin !