

Tarifs: 100 € individuelle  
190 € par couple

La cotisation annuelle donne accès à toutes les activités de KSD. Chèques vacances acceptés. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Contact : kerhuonsportdetente@gmail.com

Site internet : [www.club.sportspourtous.org/kerhuonsportdetente-29](http://www.club.sportspourtous.org/kerhuonsportdetente-29)

Permanences pour les inscriptions :

lun 7/9 - 17h/19h  
mer 9/9 - 10h/12h (ancienne bibliothèque)  
mer 9/9 - 18h/20h  
ven 11/9 - 17h/19h

Lieu des cours :  
Gymnase de Kermadec  
16 Rue Lucie Sanquer - Le Relecq-Kerhuon

Sauf cours de yoga du mercredi matin :  
Salle MMA - Maison Municipale des Associations (ancienne bibliothèque)  
4 rue Gay Lussac - Le Relecq-Kerhuon

Les adhérents doivent apporter leur tapis personnel.

# KSD

## Kerhuon Sport Détente

### Saison 2020 / 2021

Yoga

Stretching

Gym douce

Renforcement musculaire

Cardio

Pilates

Step



# PLANNING DES COURS SAISON 2020/2021

Début des cours le lundi 21 septembre

Lundi

Pilates  
11h-12h  
Christelle

Training Fit\*  
17h30-18h30  
Christelle

Training Fit\*  
18h30-19h30  
Christelle

Renforcement  
musculaire  
19h45-20h45  
Capucine

Mardi

Stretching  
17h-18h  
Capucine

Stretching  
18h-19h  
Capucine

Mercredi

Yoga  
9h30-10h45  
Jean-Baptiste  
*Salle MMA*

Gym douce  
17h-18h  
Capucine

Cardio-renfo  
18h15-19h15  
Chantal

Step  
19h30-20h30  
Chantal

Vendredi

Pilates  
10h30-11h30  
Christelle

Training Fit\*  
Cardio  
18h-19h  
Christelle

Pas de cours le jeudi

\* Fitness avec renforcement musculaire

Pour des raisons sanitaires il est demandé aux adhérents d'apporter leur tapis personnel et des chaussures uniquement dédiées à la pratique en salle. De plus, le nombre de participants par cours peut être amené à être limité.