

PILATES

165€
+ 5€
d'adhésion à
l'Ocas

RÉFÉRENT PILATES : LOÏC

06 67 56 69 70 / loic.ocasbain@gmail.com

Bain-de-Bretagne

MARDI

20h45 » 21h45

Salle de Gym Henri Duckaert

MERCREDI

13h30 » 14h30

Salle Aurelie Aubert

JEUDI

18h45 » 19h45

Clos des Cerisiers

Pléchâtel

LUNDI

13h30 » 14h30

Salle Jean Legaud

Crevin

MERCREDI

17h » 18h

Salle des bruyères

La Noë-Blanche

MARDI

14h » 15h

Salle polyvalente

Ercé-en-Lamée

JEUDI

10h » 11h

Salle polyvalente



MULTISPORTS

ENFANTS

85€
+ 5€
d'adhésion à
l'Ocas

RÉFÉRENT MULTISPORTS : FRED

06 71 82 35 34 / multisports@ocas.bzh

Ercé-en-Lamée

Salle des sports

Avec Fred ou Louis Marie

LUNDI

7/8 ans : 17h » 18h

9/11 ans : 18h » 19h

MARDI

5/6 ans : 17h » 18h

Crevin

Salle Bréhat

Avec Fred ou Julien

JEUDI

6/8 ans : 16h45 » 17h45

9/11 ans : 17h45 » 18h45

VENDREDI

6/8 ans : 16h45 » 17h45

Pléchâtel

Salle des sports

Avec Loïc

MERCREDI

6/8 ans : 10h » 11h

9/10 ans : 11h » 12h

Poligné • Pancé

Salle des sports de Poligné

Avec Louis-Marie

JEUDI

6/8 ans : 17h » 18h

9/11 ans : 18h » 19h

La Noë-Blanche

Salle des sports

Avec Fred

MARDI

6/8 ans : 16h45 » 17h45

9/11 ans : 17h45 » 18h45



MULTISPORTS

ADULTES ■ FAMILLES

MULTISPORTS ADULTES

À partir de 15 ans, venez découvrir ou redécouvrir de façon ludique et non compétitive les activités physiques et sportives que vous connaissez et les nouvelles modes.

06 71 82 35 34 / lm@ocas.bzh

95€
+ 5€
d'adhésion à
l'Ocas

Bain-de-Bretagne
Salle du Chêne Vert
Avec Louis-Marie

LUNDI
19h15 » 20h15

MARDI
19h30 » 20h30

MULTISPORTS FAMILLES

Le sport en famille, c'est possible ! Ouvert à toutes les familles qui veulent partager un moment en bougeant grâce à des activités physiques et sportives adaptées à tous les âges.

06 71 82 35 34 / lm@ocas.bzh

120€
+ 5€
d'adhésion à
l'Ocas

Bain-de-Bretagne
Salle du Chêne Vert
Avec Louis-Marie

MARDI
18h30 » 19h30



ÉVEIL SPORTIF

Pour les 3-5 ans, activités ludiques qui aident à développer la curiosité, la coordination et la motricité des plus petits grâce à des modules pour grimper, sauter et rouler.

Ils vont commencer à découvrir quelques sports, jeux collectifs, jeux d'opposition, jeux de raquettes...

Les horaires sont définis en fonction de l'âge de l'enfant.

RÉFÉRENT ÉVEIL SPORTIF : FRED

06 71 82 35 34 / multisports@ocas.bzh

80€
+ 5€
d'adhésion à
l'Ocas

Pléchâtel
Salle des sports
Avec Loïc

MERCREDI

9h » 10h

Bain-de-Bretagne
Dojo Cathy Fleury
Avec Loïc

MERCREDI

13h » 14h

Teillay
Salle multifonctions
Avec Louis-Marie

MERCREDI

9h30 » 10h15

Crevin
Salle de Bréhat
Avec Fred et Julien

VENDREDI

16h45 » 17h45



GOUREN

Le Gouren est une lutte bretonne.

Le but étant de rester debout et faire chuter son adversaire sur le dos en s'accrochant à la tenue.

Ce sport se pratique avec les pieds. Avec leurs pieds ils peuvent faire des fauchages, barrages, balayages, ou des kliked (enroulés de jambe).

Les attaques de jambes doivent rester en dessous de la ceinture.

**RÉFÉRENT GOUREN :
THOMAS LE MARREC**

06 12 31 21 51 / thomaslemarrec@gmx.com

Bain-de-Bretagne

Entraînements ado/adultes (à partir de 16 ans)

MERCREDI

20h30 » 22h30

Salle de gymnastique Henri Duckaert

**90€
+ 5€
d'adhésion à
l'Ocas**



MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est un sport de plein air, pratiquée le plus souvent en loisirs en s'aidant de bâtons conçus spécialement pour ce sport.

En marche nordique, les bâtons permettent de se projeter plus rapidement vers l'avant et sollicitent l'ensemble de vos muscles.

À la différence de la randonnée, les bâtons ne sont pas posés verticalement en avant du corps mais sont orientés pointes vers l'arrière, comme en ski de fond.

RÉFÉRENT MARCHE NORDIQUE : REGINE MOUZAN ET BÉNÉDICTE LEBRET

Bain-de-Bretagne

Avec les bénévoles Régine Mouazan & Bénédicte Lebreton

Régine : 06 82 30 91 72

Bénédicte : 06 88 38 80 39

MERCREDI

18h15 » 20h15

DIMANCHE

9h » 12h

30€
+ 5€
d'adhésion à
l'Ocas



GYM SENIORS

La gym douce fait travailler les différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents.

Cette discipline invite à prendre le temps de bien réaliser les mouvements, au sol, debout ou assis. Les postures sont variées et toujours à la portée de tous

RÉFÉRENT GYM SENIORS : JULIETTE

06 65 64 31 45 / juliette@breizhactiv.bzh

130€
+ 5€
d'adhésion à
l'Ocas

Bain-de-Bretagne
Le Clos Loisel

Avec Manon

JEUDI
14h » 15h

Ercé-en-Lamée
Salle polyvalente

Avec Juliette

MARDI
11h30 » 12h30



MULTISANTÉ

Le multisanté est une activité physique adaptée (APA) accessible à tous, quels que soient l'âge, la condition physique ou les éventuelles pathologies.

Encadrée par un professionnel diplômé, elle vise à améliorer la santé globale, la mobilité, la condition physique et le bien-être au quotidien, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Chaque séance combine des activités ludiques issues de différents sports et des exercices de renforcement musculaire, pour entretenir le corps tout en prenant plaisir à bouger.

RÉFÉRENT MULTISANTÉ : MANON

07 61 55 49 87 / manon@breizhactiv.bzh

LUNDI

16h » 17h

Bain-de-Bretagne, *Salle Clos Loisel*

MARDI

19h15 » 20h15

Bain-de-Bretagne, *Salle Abadenn*

MERCREDI

14h30 » 15h30

Bain-de-Bretagne, *Salle Omnisport Aurélie Aubert*

130€
+ 5€
d'adhésion à
l'Ocas



MULTIADAPTÉ

Venez découvrir et pratiquer différentes activités sportives adaptées à tous, quels que soient votre âge, votre niveau ou vos besoins spécifiques.

Dans une ambiance conviviale et inclusive, le multiadapté permet à chacun de s'initier à plusieurs disciplines sportives, de développer ses capacités physiques et motrices, mais aussi de partager un moment de plaisir et de cohésion en groupe.

Accessible à tous, ce programme favorise la découverte, le bien-être et l'épanouissement à travers le sport.

120€
+ 5€
d'adhésion à
l'Ocas

RÉFÉRENT MULTI ADAPTÉ : JULIETTE

06 65 64 31 45 / juliette@breizhactiv.bzh

LUNDI

18h » 19h

Bain-de-Bretagne, *Salle du Chêne vert*



MULTICOMBATS ADOS

De 10 à 15 ans, venez découvrir différents sports de combat et arts martiaux (boxes, luttes, aikido, pratiques avec armes...).

Différents cycles seront proposés tout au long de l'année.

90€
+ 5€
d'adhésion à
l'Ocas

RÉFÉRENT MULTICOMBATS : LOÏC

06 66 32 64 10 / loic.ocasbain@gmail.com

Bain-de-Bretagne

Salle Cathy Fleury (Dojo du Chêne Vert)

Avec Loïc

LUNDI

17h15 » 18h15



ÉCOLE DE PARKOUR

Sauter, grimper, repousser tes limites : le parkour est bien plus qu'un sport, c'est une aventure où chaque obstacle devient un défi.

Notre école t'apprend à te déplacer avec agilité, force et créativité, en toute sécurité.

Pas de compétition, juste le plaisir de se dépasser et de partager ta passion.

RÉFÉRENT PARKOUR : LOÏC

06 66 32 64 10 / loic.ocasbain@gmail.com

Bain-de-Bretagne

Salle d'agrès (Complexe du Chêne Vert)

Avec Loïc

MERCREDI

14h30 » 15h30

8-12 ans

15h30 » 16h30

> 12 ans

100€
+ 5€
d'adhésion à
l'Ocas

