

- La vie communale p2
- Informations pratiques p3
- La vie des écoles p6
- La vie associative p7
- Agenda p8

Bulletin d'informations

Octobre 2020 - n°7



INFOS & INSCRIPTIONS
06 40 05 45 42



BABY-SITTING
20-21 OCTOBRE CHATEAULIN
27-28 OCTOBRE PLEYBEN

ET SI JE PASSAIS MON BABA ?
22 OCTOBRE CHATEAULIN

PARTIR A L'ETRANGER
Études-Volontariat-Jobs...
24 OCTOBRE CHATEAULIN

LES ATELIERS DE LA QUINZAINE DE L'INFORMATION JEUNESSE



COVID-19

FACE AU CORONAVIRUS : POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

-  Se laver très régulièrement les mains
-  Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
-  Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
-  Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

OCTOBRE ROSE
Campagne d'information et de sensibilisation du dépistage du cancer du sein

50 à 74 ans,
le dépistage c'est tous les 2 ans !

Pour annoncer un événement, publier un article, une affiche ou une petite annonce dans l'Echo de St Hubert, pensez à envoyer vos textes et images avant le 5 du mois précédent la parution.

Exemple : pour parution en novembre
date limite d'envoi : pour le 5 octobre



Numéros d'urgence :

SAMU	15
POLICE	17
POMPIERS	18
TOUTES URGENCES	112
(numéro prioritaire fonctionne avec les fixes et mobiles)	
SMS OU FAX	114
(pour les personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre)	

Mairie

Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Tél. : 02 98 73 54 34 - Fax : 02 98 73 62 87

Email : mairie.de.cast@wanadoo.fr

Site Internet : www.mairie-cast.com

Agence Postale

Du Lundi au Samedi de 9h à 12h

Tél. 02 98 73 54 06

« L'Echo de St Hubert » est également téléchargeable en couleur sur le site Internet.

**ETAT CIVIL****Naissance :**

Lya DECOTTIGNIES, Lescast, née le 9 juillet 2020 à Quimper

Décès :

Jeanne PROVOST née PHILIPPE, Troguiven, décédée à Douarnez le 6 août 2020

Marie-Thérèse GORGÉ, Penbis, décédée le 24 août 2020 à Cast

**Repas du CCAS**

En raison des mesures sanitaires encore en vigueur, et afin de pouvoir organiser le repas en toute sécurité et en toute convivialité, le repas du CCAS initialement prévu le 10 octobre est reporté à une date ultérieure.

Renseignements : mairie au 02.98.73.54.34.

**Recensement militaire**

Les jeunes Castois ayant atteint les 16 ans doivent venir se faire recenser à la mairie. Il leur suffit de venir à l'accueil, munis de leur carte d'identité et du livret de famille.

Suite à ce recensement, ils recevront une attestation de recensement (exemplaire unique à conserver) puis une convocation à la JDC (Journée Défense et Citoyenneté).

Pour en savoir plus :

Mairie : tél 02.98.73.54.34

**Eau potable et assainissement collectif**

Depuis janvier 2020, la compétence eau a été transférée à la communauté de communes.

Rappel des coordonnées utiles :

EAU POTABLE

Veolia : 09 69 32 35 29 (24 h sur 24)

Plateforme internet : https://www.service.eau.veolia.fr/home/nous_contacter.html

ASSAINISSEMENT COLLECTIF

SAUR : *service clientèle* 02 77 62 40 09 (lundi-vendredi 8 h-18 h)

Dépannage et urgences (24 h / 24) : 02 77 62 40 09

Plateforme internet : www.saurclient.fr

**Avis d'enquête publique****COMMUNAUTE DE COMMUNES DE PLEYBEN
CHATEAULIN PORZAY****AVIS D'ENQUÊTE PUBLIQUE
RELATIVE A LA REVISION ALLEGEE N°1 DU
PLAN LOCAL D'URBANISME
DE LA COMMUNE DE CAST**

Par arrêté n°12/2020 du 14 septembre 2020, Madame Gaëlle NICOLAS, Présidente de la communauté de communes de Pleyben-Châteaulin-Porzay (CCPCP) a ordonné l'ouverture d'une enquête publique portant sur la révision allégée n°1 du Plan Local d'Urbanisme de la commune de Cast, du **5 octobre à 9h** au **6 novembre 2020 à 16h30**, soit une durée de 33 jours.

L'objet de la révision allégée est de rétablir un zonage UHb sur l'intégralité des parcelles cadastrées section ZX n°281, 221, 222, 198, 210, 277, 276, 11 dans le secteur de Kergaradec et supprimer les clôtures horticoles situées au sud des parcelles identifiées à tort comme éléments du paysage à protéger au titre de l'article L.151-23 du code de l'urbanisme afin de permettre un accès.

Le Tribunal Administratif de Rennes a désigné Monsieur Marc GALLIOU en qualité de commissaire enquêteur.

Le dossier soumis à enquête comprend : la note de présentation du projet de révision allégée, les textes régissant l'enquête et la manière dont elle s'inscrit dans la procédure de révision allégée du PLU, le recueil des avis émis par les personnes publiques associées et les organismes consultés sur le projet dont celui émis par l'autorité environnementale, les annexes administratives. Pendant toute la durée de l'enquête, le dossier d'enquête publique et les pièces qui l'accompagnent, pourront être consultés sur un support papier et informatique aux jours et heures habituels d'ouverture au public à la mairie de Cast :

place Saint-Hubert 29150 Cast

et au siège de la CCPCP

9 rue Camille Danguillaume 29150 Châteaulin.

Le dossier sera également consultable sous format informatique sur le site internet de la CCPCP (www.ccpcp.bzh) et sur le site internet de la mairie de Cast (www.mairie-cast.com).

Le public, muni d'un stylo personnel, pourra consigner ses observations sur le registre prévu à cet effet au siège de l'enquête publique à la mairie de Cast et au siège de la CCPCP ou les adresser avant la clôture de l'enquête publique par courrier :

à l'attention de Monsieur le commissaire enquêteur – Mairie de Cast-Place Saint-Hubert-29150 Cast- ou par voie électronique à l'adresse suivante :

plu-cast@ccpcp.bzh

Le commissaire enquêteur se tiendra à la disposition du public, à la mairie de Cast pour recevoir ses observations dans le cadre des permanences ainsi définies :

le **lundi 5 octobre 2020 de 9h à 12h**,
le **mardi 20 octobre 2020 de 13h30 à 16h30**
le **vendredi 6 novembre 2020 de 13h30 à 16h30**.

Dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid 19, et préalablement à tout déplacement en mairie, il appartient au public de contacter les services de la mairie afin de prendre connaissance des mesures sanitaires à respecter.

A l'expiration du délai d'enquête, le commissaire enquêteur établira un rapport et des conclusions motivées. Ils seront tenus à la disposition du public, dès leur réception, au siège de la CCPCP, à la mairie de Cast et à la préfecture, ainsi que sur le site internet de la CCPCP et de la commune, pendant un an à compter de la date de clôture de l'enquête.

Les personnes intéressées pourront obtenir communication du dossier d'enquête publique dans les conditions prévues par la loi du 17 juillet 1978.

A l'issue de l'enquête publique, le projet de révision allégée n°1 du PLU, éventuellement modifié pour tenir compte des résultats de l'enquête et des avis des personnes publiques associées, sera approuvé par délibération du conseil communautaire. Les documents ainsi approuvés seront tenus à la disposition du public et mention de l'approbation sera faite dans la presse.

Appel à la vigilance

Des vols ont été signalés dernièrement sur la commune, dans des propriétés privées. Les habitants de Cast sont appelés à rester vigilants et de contacter les forces de l'ordre en cas de suspicion (gendarmerie : tél. : 17)

INFORMATIONS PRATIQUES

Déclaration de ruches



Entre le **1er septembre et le 31 décembre**, tout apiculteur doit déclarer ses ruches, dès la première colonie d'abeilles détenue. Cette déclaration permet de connaître d'évolution du cheptel agricole et améliorer son état de santé, mais aussi de mobiliser les aides européennes.

La procédure doit se faire en ligne de préférence : mesdemarches.agriculture.gouv.fr

Info Jeunes Pleyben Châteaulin Porzay

Ateliers de la quinzaine de l'information jeunesse :

Baby Sitting :

20-21 octobre : Châteaulin

27-28 octobre : Pleyben

Et si je passais mon BAFA ?

22 octobre à Châteaulin

Partir à l'étranger Etudes - Volontariat - Jobs

24 octobre Châteaulin

Infos et Inscriptions :

06.40.05.45.42

SERVICE INFORMATION JEUNESSE

Association - Centre Social Polysonnance

5 quai Robert Alba

29150 Châteaulin

Mail : pjj@polysonnance.org

FB : [SIJ PLEYBEN CHATEAULIN PORZAY \(+Messenger\)](https://www.facebook.com/SIJ.PLEYBEN.CHATEAULIN.PORZAY)



Horaires des déchetteries

Déchetterie Châteaulin :

Lundi, mardi, mercredi, vendredi : **9h 30 -12 h / 14 h -18h**

Jeudi : **fermé**

Samedi : **9 h -12 h 30 / 14 h -18 h**

Déchetterie de Plonévez-Porzay :

	PLONEVEZ-PORZAY LA CROIX NEUVE Horaires d'hiver Du 16/09 au 14/06
Lundi	14 h - 18 h
Mardi	Fermé
Mercredi	9 h 30 - 12 h / 14 h - 18 h
Jeudi	14 h - 18 h
Vendredi	14 h - 18 h
Samedi	9 h - 12 h 30 / 14 h - 18 h

● Finisterejob.fr

« Vous cherchez le bon job ? Vous avez trouvé le bon site. »

Le site **finisterejob.fr** (la plateforme de l'emploi pour les jeunes en Finistère) centralise des offres d'emplois émises par des entreprises de tout le département : alternance, intérim, saisonnier, de courte ou longue durée. Vous pouvez consulter les offres et y répondre en toute liberté. Vous pouvez aussi y déposer votre CV. Il est analysé automatiquement et vous accédez immédiatement aux emplois correspondant à votre profil.

Un vrai « plus » qui facilite votre recherche !

Enquête sur les nuisances dues aux choucas

La population (particuliers et professionnels) est invitée à répondre à un questionnaire visant à estimer les dommages causés par les choucas sur notre commune. Cet état des lieux permettra d'appuyer la demande de notre collectivité d'obtenir les moyens de lutter contre ces nuisances.

Questionnaires à retirer et déposer en mairie, ou sur le site internet de la commune : mairie-cast.com

● Annonces

- **Nounou expérimentée**, je suis à votre disposition pour garder votre enfant dans un cadre familial et accueillant. Eveil, jeux et jardin à volonté !
Pour tout renseignement vous pouvez me contacter au 02.22.12.47.84 ou steph.2006@live.fr
- **Assistante maternelle agréée** (7 ans d'expérience), maison avec jardin proche de deux écoles, dispose de place pour accueillir votre enfant. Diverses formations dont : initiation au langage des signes, CAP petite enfance, éducation bienveillante et secourisme. Je propose des activités selon l'âge et l'éveil de l'enfant.
Contact : 06.75.36.08.44
- **Assistante maternelle agréée** à CAST, maman de 2 enfants. Je dispose d'une maison spacieuse avec jardin et de tout le matériel nécessaire au bien être de votre enfant. Dynamique, attentive et organisée, je respecte le rythme de chacun. Je propose des activités manuelles et de découverte adaptées à l'âge. Balade et jeux extérieurs sont au programme lorsque le temps le permet. N'hésitez pas à me contacter au 06.29.92.55.47
- **Service à domicile** : Line (17 ans d'expérience) ménage, courses ; grand ménage occasionnel. Règlement CESU.
Contact : 06.20.48.43.33
- Besoin d'un baby-sitter ? Pensez au fichier du PIJ !
Contact : 02 98 86 13 11 / 06 40 05 45 42
pij@polysonnance.org

- **Enseignante** de nationalité allemande donne cours allemand tous niveaux.
Contact : 02.98.16.06.46
- **Vends** : matériel de jardinage, bricolage et autres ; armature de serre 24 m² ; motoculteur avec charrue tél. 06.32.24.77.79
- **Perdu** : lunettes taille 2 ans ; orange / grises
Contact : 06.50.88.71.58
- **Donne** : clapier à démonter
Contact : 06.26.83.48.38
- **Perdu** : chat roux. « Ficelle », stérilisé, pucé. Secteur de Pennalé.
Contact : vétérinaire le plus proche ou 06.51.86.72.45
07.82.47.42.33 ou 06.62.37.23.65
- **Perdu** longuesse (partie en dessous d'un fusil comprenant une partie bois et une partie métallique, environ 20cm de long).
Contact : tél. 07.60.55.66.26.

● Commerces et professionnels

La liste des artisans, commerçants, producteurs, entreprises de services et professionnels de santé est disponible en **mairie** ou sur notre site Internet **www.mairie-cast.com**

Horaires du **Docteur SABLON, médecin généraliste**.

Tél : 09.86.44.17.29 (*consultations sur rendez-vous uniquement*) : lundi, mardi, mercredi, vendredi : 9h à 12h et de 15h30 à 19h. Fermé le jeudi. Samedi matin de 9h à 12h

Horaires du **Docteur LOBJEOIS, médecin généraliste**.

Tél. 09.81.84.19.68.

Prise de rendez-vous sur doctolib.fr ou par téléphone.

Lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 9 h à 12 h 20 et de 14 h à 18 h 40. Fermé le mardi. Samedi matin de 9 h à 12 h.

Permanence Cabinet Infirmier - Maison médicale

Mardi - vendredi de 7h30 à 8h30 : 02.98.73.58.78

Csaba Kincses, masseur kinésithérapeute : 06.45.43.56.79

Pharmacie Niquet (02.98.73.56.06)

Ouvert du lundi au vendredi 9 h - 12 h et 14 h - 19 h ; le samedi 9 h - 12 h www.pharmacie-niquet.fr

Marchés, place St Hubert :

Les mardis, de 9h à 12h : marché alimentaire (volailles, fruits -légumes, légumes bio, poisson, viande)

Les Paniers Castois : légumes bio, paniers à 8 €, 11 €, 15 €

Tous les vendredis de 18h à 19h.

Contact : Patricia au 06.47.60.35.43 ; Frédéric au 02.98.73.67.07 ; Maurice au 06.81.89.51.99.

Herbes et compagnie

Légumes bio et plantes aromatiques et médicinales (tisanes, sirops, huile, aromates...)

Vente à la ferme le samedi de 10h à 12h30. Au marché le mardi matin.

Contact: Maelenn Lastennet 06.62.42.96.76

Car'Os au poil : toilette pour chien, sur rdv le jeudi place St Hubert. *Contact* : tél. 06.37.40.19.60

Un chien dans le marais : alimentation et accessoires pour chiens et chats. www.unchiendanslemarais.com

Contact : Tél. 06.18.83.14.74

Ferme de Lamharo Vend colis de porc (\pm 7 kg) à 10€/kg : Animaux élevés sur paille, nourris à base d'aliments sans OGM et enrichis en graine de lin.

- Vend steaks hachés : lot de 16 (2 kg pour 24€) ou lot de 8 (1 kg/13€)
- Vend colis de viande bovine (\pm 11 kg) à 12€50/kg : Animaux élevés entièrement à l'herbe. Tout est emballé sous vide. Possibilité de livraison à domicile.

Contact : Bruno HASCOET au 06 08 25 45 13 ou lafermedelamharo@orange.fr

Les caves de Saint-Gildas : Congés du 21/09/2020 au 30/09/2020 ;

ouvert du mardi au samedi de 9h à 12h30 et de 15 h à 19h30 ; le dimanche matin de 10 h à 12h30.

Tél. 02.98.73.54.65

EVEN AGRI : Bricolage, Jardinage, Alimentation animale, Elevage, Matériaux ; 9h - 12h / 13h30 - 17h30 du lundi au vendredi ; 9h - 12h le samedi. Magasin ouvert à tous.

Epicierie communale - dépôt de pain

5 rue Kreisker

Lundi : Fermé

Mardi, Mercredi, jeudi, vendredi et samedi : 7h-13h et 16h-18h45

Dimanche : 7h - 13h

Le relais Saint Gildas

Paëlla le jeudi soir à emporter - 10 € la part ; à commander jusqu'à mercredi. Sangria maison 3€ le verre et toujours des pizzas du dimanche soir au jeudi soir. Tél. 02.98.73.54.76

Salon de coiffure

Retrouvez le nouveau salon de coiffure de Cast sur facebook : page « LS Coiffure CAST ».

Renseignements et rendez-vous :

tél. 02.98.73.54.62

Nouveau : LA BEL'VERTE, maraîcher bio à CAST, vente de légumes bio à la ferme samedi de 15h à 18h au Lieu-dit Croas Lahinec. *Vous pouvez composer votre panier à l'avance jusqu'au jeudi midi en appelant Daphney* 06.20.45.85.66.



Relais assistantes maternelles

Accueil téléphonique de 13h30 à 15h30

Du Lundi au Vendredi au 02.98.81.01.76

Accueil sur rdv en fonction de vos besoins ; 3 antennes :

- **50 Résidence J.Bart** Quartier de Quimill
29150 Châteaulin

- **Monts d'Arrée Communauté**

12, Rte de Plonévez du Faou

29530 Loqueffret

Maison de l'enfance

Place Pierre Cloarec

29190 Pleyben

Courriel : rpam@epal.asso.fr

Un protocole sanitaire a été mis en place, afin de vous accueillir avec sérénité...

En intérieur:

Port du masque obligatoire pour les adultes

Un lavage de mains pour les adultes et les enfants à l'arrivée dans les locaux. 4 assistantes maternelles maximum par groupe. Désinfection et aération des salles entre deux ateliers. Désinfection ou changement des jeux à chaque groupe.

En extérieur: Port du masque obligatoire pour les adultes-

Un lavage de mains adultes et enfants chez vous avant la séance-Si séance statique: 2 groupes-Si balade: 1 groupe-Du gel hydroalcoolique sera à la disposition des adultes en extérieur

Mardi 6 octobre :

Les activités de l'enfant –communication gestuelle avec Corinne Barthelet

9h15 et 10h30 à **Châteaulin** avec Florence

Le monde bouge, je bouge le monde

avec Marine Tosser ergothérapeute - 9h15 et 10h30 à **Pleyben** avec Fanny

Jeudi 8 octobre

Les activités de l'enfant –communication gestuelle avec Corinne Barthelet

9h15 et 10h30 à **Plonévez-Porzay** avec Océane

Petite place du village

9h15 et 10h30 à Brennilis avec Céline

Mardi 13 octobre

Petite balade à Guilly Glaz

10h à **Port Launay** avec Océane

Petite balade à Lennon

10h à Lennon avec Fanny

Le monde bouge, je bouge le monde avec Marine Tosser ergothérapeute

9h15 et 10h30 à Berrien avec Céline

Jeudi 15 octobre

Les petites découvertes nature#3

9h15 et 10h30 à Dinéault avec Océane



LA VIE DES ECOLES



Ecole publique



La rentrée

Mardi 1er septembre, les élèves de l'école publique ont retrouvé leurs camarades. Les enseignants et les ATSEM ont accueilli leurs 96 élèves répartis en 5 classes.

18 PS et MS ont été accueillis par Emmanuelle Pasdeloup, secondés par Cathy Mauguen, ATSEM. Ils seront progressivement rejoints par 7 TPS.

Sylvie Tydou et Evelyne Roché, ATSEM, accueillent 18 GS/CP.

Sandra Ronsin enseigne à 21 CE1/CE2.

Clémence Calvar et Sarah Hromada, qui arrive à l'école, prennent en charge 20 CM1.

Enfin, 16 CM2 rejoignent, quant à eux, la classe d'Hélène Bodilis.

Tous étaient ravis de découvrir leurs classes, de retrouver leurs camarades et d'en découvrir de nouveaux. Les jeux de cour ont pu être remis à disposition pour la plus grande joie des plus jeunes.

Une rentrée sous le signe de la magie

La rentrée en classe de CM1 s'est faite cette année sous le signe de la magie.

Quelques jours avant la rentrée, les futurs élèves de la classe avaient reçu un courrier les informant de leur admission en Cours Magique 1ère année à l'école de magie Kaouenneg, cousine de la renommée école de Pouldlard.

Le jour de la rentrée, ils étaient invités à présenter leur billet et à résoudre une énigme avant de rejoindre la classe.

Les aventures d'Harry Potter serviront de fil rouge cette année et seront exploitées dans différents domaines d'apprentissages (lecture, écriture, mathématiques, arts plastiques...) pour le plus grand plaisir de nos jeunes élèves.



Ecole Notre Dame

Vendredi 11 septembre, l'ensemble des élèves se sont rendus à l'église de Cast pour célébrer notre rentrée. C'est le Père Jean Julien DORET qui a animé cette célébration qui avait pour thème l'amitié.



En amont, les enfants avaient défini ce qu'était l'amitié et ce que cela représentait pour eux. Par des chants et des textes, chacun a vécu un moment de communion et de fraternité durant cette belle célébration.



Les séances de culture religieuse reprendront dès le mardi 6 octobre à l'école. Elles seront organisées par Sandrine SIRURGET et Monique BERTHELOT, catéchistes de la paroisse du Porzay.

Stage de théâtre à l'école Notre Dame



Tout au long de la première période, chaque mardi pendant 1 heure, Sabine VOEGLIN interviendra pour des ateliers théâtre auprès des élèves de la TPS au CM2.



L'objectif de ce projet est de permettre l'intégration de chacun pour que chaque enfant trouve la place qui lui convient au sein du groupe. Ces ateliers s'articulent autour de l'expression orale et corporelle, la connaissance de l'autre et la créativité de tous.

ALSH



L été continueon profite pour aller s’amuser sur la structure .



« Activités du matinquelques petits travaux manuels et coloriage. »



VIE ASSOCIATIVE

BIBLIOTHEQUE JEANNE LAURENT

Horaires d'ouverture de la bibliothèque :

Mardi de 16h30 à 17 h 45

Judi de 18 h à 19 h

Samedi de 10 h à 11 h 45

Racing Cast Porzay

La rentrée pour le RCP s'est bien déroulée.

Le football a repris ses droits, dans le respect des protocoles sanitaires.

Cette rentrée a permis de voir la création d'une équipe U14 en entente avec Chateaulin, avec des entraînements, à Cast et Châteaulin, le mercredi et vendredi.

Le club vient également de créer une 3^e équipe Séniors pour la saison 2020/2021, signe de la bonne santé du club.

Le club recherche des personnes susceptibles de donner un coup de main, pour les jeunes ou les séniors. Le Mercredi après-midi et le week-end.

Si vous êtes intéressés, contact: 06.74.54.14.02.

Nouveau : ninjutsu

Le ninjutsu est un art martial traditionnel millénaire qui peut s'adapter aux enfants. Abouti, varié et stimulant, il permet aux enfants à devenir polyvalents en matière d'habilités martiales et plus largement motrices. En plus d'apprendre un art martial unique et complet, il permet d'acquérir bon nombre de valeurs essentielles tant au Dojo qu'à l'école ou qu'à la maison.

Une ambiance saine et studieuse, une discipline traditionnelle et moderne : et si votre enfant débutait le Ninjutsu ?

Mercredi 15h30-17h.

Salle de sport, stade municipal, Cast

Ouvert à tous entre 7 et 11 ans.

Contact : Richard Pin, au 06.71.54.53.25.

Courriel : ninjutsu@outlook.fr

Dojo du Porzay Nevet

Le Dojo du Porzay-Nevet propose un cours de JUDO destiné aux enfants de 6 ans et plus, tous les mercredis de 14h à 15h .

Le cours se déroule dans la salle annexe du complexe sportif (salle de tennis de table).

Séances dirigées par Jérôme CAILLIAU (Ceinture Noire 4^{ème} Dan, professeur diplômé d'état).

Cours d'essais possibles avant inscription ! Venez nombreux !

Plus d'informations sur notre site <https://dojoduporzay.fr> ou au 06.80.45.48.55.

L'équipe du Dojo du Porzay-Nevet.



● Groupes de marche

CIRCUITS DE RANDONNEES

Départ à 14 heures du parking des anciens combattants au bourg de CAST

Mardi 13 Octobre 2020

Circuit de Ste Anne/ Ty Anquer : 6kms

Départ de la place de la chapelle de Ste Anne-La-Palud à Plonévez-Porzay : descendre vers la plage direction de Ty Anquer, faire le tour par la route et reprendre la dune pour rejoindre la chapelle.

Balisage : aucun

Difficulté : aucune

Mardi 20 octobre 2020

Circuit à Châteaulin : 6,6kms

Départ du parking près de la caisse d'épargne et monter sur l'ancienne voie de chemin de fer par la bibliothèque pour rejoindre la petite gare.

Prendre l'ancienne ligne et descendre sur Port-Launay et retour par le canal.

Balisage : aucun

Difficulté : aucune

Mardi 27 octobre 2020

Circuit à St-Gildas : 6 kms/6kms5

Départ du parking de la chapelle de St-Gildas à Cast

Balisage : aucun

Difficulté : aucune

MARDI 3 Novembre 2020

Circuit des sardines à Douarnenez : 7,5 kms

Départ du parking au-dessus de Plomarc'h pour rejoindre le belvédère de Plomarc'h.

Circuit ludique.

Balisage : aucun

Difficulté : aucune

● Zumba

Tous les mardis soirs (sauf vacances scolaires) séances de Zumba de 20h30 à 21h30 à partir de 12 ans

Tarifs:

140€ l'année où possibilité à la carte de 10 séances 55€

De 12 à 15 ans 100€ l'année

Possibilité 1 cours essai gratuit (coupon à demander par mail)

Mail : Zumba.tilda@hotmail.fr

Facebook : groupe privé MAT'FITNESS



● Gym Douce

Après cette période de confinement qui a sans doute laissé quelques traces il était temps de se reprendre en main, et cela se fera encore cette année tout en douceur, sous la houlette de Nathalie Prigent notre animatrice diplômée d'état.

Et si vous pensez que la gym douce est une gym de vieux, vous êtes invités à venir constater par vous-mêmes que ce n'est pas tout à fait la réalité.

On se satisfait assez facilement de penser qu'avec le jardinage, le bricolage, les tâches ménagères, voire la marche, on en fait assez. En fait toutes ces activités font que l'on sollicite toujours les mêmes articulations ou les mêmes muscles. Faites donc l'expérience d'une ou deux séances gratuites au club, pour vous convaincre que la gym douce peut vous apporter beaucoup plus, équilibre, souplesse, maîtrise de votre respiration etc.

Compte tenu des contraintes nouvelles imposées par la pandémie du COVID 19, les séances se dérouleront désormais dans la salle de Tennis de Table au terrain des sports.

À la demande de plusieurs membres les horaires sont modifiés. Ce sera **tous les jeudis** (hors vacances scolaires) à partir du **24 septembre 2020 de 10h30 à 11h30**. Pour la saison 2020-2021 la cotisation annuelle est fixée à 80€, éventuellement payable en 2 fois.

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant auprès de Jean-Claude 02.98.73.60.62 ou de Mimi 02.98.73.62.16, ou au début de chaque séance, sachant que le nombre de participants est limité à 23 personnes du fait de la surface de la salle.

● Danse de société

Nouveauté : danse en ligne à Cast

Enfants / ados / adultes

Samba, Jerusalem, « danse de l'été », danses standard, danses latines, kizomba, salsa.

Mercredi : 6-10 ans : de 17 h à 18 h

Ados / adultes : de 19h15 à 20h15

Renseignements et inscriptions auprès de Dany de Almeida :

06.79.77.17.15

Danse de société

Cast, tous les lundis soir

Pas de débutants

Niveau 1 : de 19 h à 20 h 30

Niveau 2 : de 20 h 30 à 22 h



Renseignements et inscriptions auprès de Dany de Almeida :

06.79.77.17.15