

Sommaire Guide sportif 2023 - 2024

Sports des tout-petits p.3 à 6

Baby danse p.3
Baby do p.3
Baby échecs p.3
Baby foot p.3 et 4
Baby gouren
(lutte bretonne) p.4
Baby gym p.4
Baby hand p.4
Baby rugby p.5
Baby tennis p.5
Baby volley p.5
Kidisport p.5
Mini basket p.6
Mini Twirl p.6

Sport universitaire p.6

**Une offre pour
toute la famille p.7**

L'annuaire des sports p.9 à 29

A

Aïkido p.9
Athlétisme p.9

B

Badminton p.9
Basketball p.9
Billard p.10
Boxe anglaise p.10
Bowling p.10
Bokator/kali p.10

C

Canoë-Kayak p.11
Capoiera Angola p.11
Chanbara p.11
Circographie p.12
Cyclotourisme p.12

D

Danses p.13 et 14

E

Échecs p.15
Escrime p.15

F

Football américain p.16
Football p.16

G

Gymnastique p.17-18

H

Handball p.18

J

Judo & self défense p.18

K

Karaté shotokan p.19
Kendo p.19

L

Lutte bretonne p.19

M

Multisports loisirs p.20

N

Natation p.20

P

Parkour p.21
Pétanque p.21
Pilotage p.21
Plongée p.21

R

Randonnée p.22
Rugby p.23
Running & trail p.23

S

Sabre laser p.24
Sauvetage sportif p.24
Softball p.24
Sport Entreprise p.25
Système p.25

T

Tennis p.25
Tennis de table p.25
Tir à l'arc p.26
Tir sportif p.26
Triathlon p.26
Twirling p.26

U

Ultimate frisbee p.27

V

Volley ball p.27 et 28

Y

Yoga p.29

**Sport
en accès libre p.30**

**Plan des
équipements p.31**

* Ce guide a été élaboré d'après les réponses fournies par les associations à la Ville, dans le cadre de l'inscription au Forum des associations.



sport adapté :

activité physique adaptée aux personnes en situation de handicap psychique et/ou mental



sport santé :

activité physique contribuant au bien-être et au maintien en bonne santé (physique, psychique, sociale)



sport handicap/handisport :


sport dont les règles sont aménagées pour être pratiqué par des personnes ayant un handicap physique ou sensoriel.

Baby danse

ASSOCIATION	École de danse de Lannion
À PARTIR DE	5 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison des sports Nathalie Even Lancien
CONTACT	07.80.51.24.23 ecolededansedelannion@orange.fr

Baby do

ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	4 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom et maison des sports Nathalie Even Lancien
COTISATION	140 €
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com
CONTACT	02.96.05.83.83 aspttlannion.judo@gmail.com

INFO + 

Baby échecs

ASSOCIATION	Trégor échecs
À PARTIR DE	4 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Salle Hyacinthe Le Pierrès
COTISATION	65 €
SITE INTERNET	https://tregorechecs.blog.spot.com
CONTACT	02.96.15.97.43 tregor.echecs@gmail.com

Baby foot

ASSOCIATION	AS Serval-Lannion (ASSL)
À PARTIR DE	5 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Stade Yves Le Barzic
COTISATION	50 €
SITE INTERNET	https://as-serval-lannion.footeo.com
CONTACT	07.83.30.69.71 22.553216@footbretagne.org

ASSOCIATION : Lannion Football Club
À PARTIR DE : 5 ans révolus
LIEUX D'ACTIVITÉ : Stades René Guillou et Bel Air
COTISATION : Dès 95 €
SITE INTERNET : www.lannionfc.com
CONTACT : 02.96.37.53.93
lannion.fc@wanadoo.fr

Baby gouren (lutte bretonne)

ASSOCIATION : Skol Gouren Bro Lannuon
À PARTIR DE : 4 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ : Complexe sportif Michel Condom
et Maison des sport Nathalie Even
Lancien
COTISATION : À partir de 100 €
CONTACT : 06.73.39.39.88
gourenlannuon@hotmail.fr

Baby gym

ASSOCIATION : Club Gymnique de Lannion
À PARTIR DE : 2 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ : Maison des sports Nathalie Even
Lancien
COTISATION : À partir de 178 €
SITE INTERNET : www.gymlannion.com
CONTACT : 02.96.37.27.14
contact@gymlannion.com

INFO +



Baby hand

ASSOCIATION : Lannion Handball des Côtes
d'Armor
À PARTIR DE : 4 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ : Maison des sports Nathalie Even
Lancien
COTISATION : À partir de 105 €
CONTACT : helene.saliou@wanadoo.fr
lannionhandball@gmail.com

INFO +



Baby rugby

ASSOCIATION	RLP (Rugby Lannion Perros)
À PARTIR DE	5 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom, Lannion et stade Kérabram Perros-Guirec
COTISATION	100 € (- 6 ans)
SITE INTERNET	www.rugbylannionperros.fr
CONTACT	rugbylannionperros@gmail.com

Baby tennis

ASSOCIATION	Lannion Tennis
À PARTIR DE	3 ans
LIEUX D'ACTIVITÉS	Espace Jean - Paul Brelivet
COTISATION	À partir de 150 €
CONTACT	02.96.37.60.99 lanniontennis@gmail.com
INFO +	

Kidisport

ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	4 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom
COTISATION	140 €
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com
CONTACT	aspttlannion.multisport@orange.fr

Mini basket

ASSOCIATION	Lannion Trégor Basket
À PARTIR DE	5 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Salles lannionnaises
COTISATION	A partir de 80 €
SITE INTERNET	lanniontregorbasket.com
CONTACT	06.47.68.31.14 basket.ltb@laposte.net
INFO +	

Mini twirl

ASSOCIATION	Twirling sport lannionnais
À PARTIR DE	4 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison des sports Nathalie Even Lancien et gymnase Coppen
COTISATION	110€
CONTACT	twirling.sportlannion@outlook.fr

Zoom sur le sport universitaire

ASSOCIATION	Asul - Association sportive universitaire lannionaise
À DESTINATION DE	Étudiants IUT, ENSSAT, BTS, IFSI/IFAS (prioritaires), autres étudiants, personnels, extérieurs
LIEUX D'ACTIVITÉ	Installations sportives lannionaises et communautaires.
PAGE FACEBOOK	www.facebook.com/asu.lannion
CONTACT	02.96.46.94.11
INFO +	Une vingtaine d'activités : sports collectifs, aquatiques, de plein air, de combat, de raquette...



Une offre pour toute la famille

+ d'infos : www.lannionsportsnature.bzh



Ti Dour

Espace Aqualudique

L'espace aqualudique Ti Dour vous invite à venir profiter des plaisirs de l'eau toute l'année avec ses 750 m² de plan d'eau, ses 3 bassins (pataugeoires, ludique et sportif), son toboggan, ses animations d'eau et ses cours. Pour compléter vos activités de bien-être et de loisirs, venez profiter de l'espace forme avec son espace cardio-training et sa salle de fitness. Été comme hiver, Ti Dour offre un large panel d'activités pour les petits et les plus grands !

49 avenue de Park Nevez - Lannion

02.96.05.60.60

tidour@lannion-tregor.com

www.tidour.com

La Base Sports Nature

La base est ouverte au public de mars à fin octobre et accueille tous les publics. Aux incontournables activités proposées sur le stade d'eaux vives de Lannion (rafting et canoë-kayak) viennent s'ajouter des sorties VTT, du vélo BMX, du tir à l'arc, de la course d'orientation, de l'escalade et un parcours d'accrobranche ! La Base Sports Nature vous propose également des produits combinant la découverte de plusieurs sports.

Les + : l'école de sports de plein air à l'année !

Les activités en accès libre avec piste de BMX, mini accrobranche, blocs d'escalade et aire de jeu pour enfants.

Rue St-Christophe, Lannion

Tél. : 02.96.37.43.90 - 06.08.74.96.76

A

Aïkido

ASSOCIATION ASPTT Lannion Aïkido

À PARTIR DE 13 ans

LIEUX D'ACTIVITÉ Dojo du Complexe sportif Michel Condom

COTISATION 160 € pour les adultes
80 € pour les moins de 18 ans

SITE INTERNET www.lannion.asptt.com

CONTACT mathilde.cosquer@gmail.com

Athlétisme

ASSOCIATION Lannion athlétisme

À PARTIR DE 7 ans

LIEUX D'ACTIVITÉ Stade Jean Le Vaillant,
stade Michel Condom

COTISATION 140 €

CONTACT 06.32.38.78.69
lannionathletisme@gmail.com



Badminton

ASSOCIATION	Trégor Badminton
À PARTIR DE	6 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Gymnases Coppens & Le Goffic et IUT, autres sites (Louannec, Tréguier, Cavan)
COTISATION	135 €
SITE INTERNET	https://www.tregor-badminton.fr/
CONTACT	06.98.06.53.80 et 06.66.45.29.75 president@tregor-badminton.fr entraîneur@tregor-badminton.fr
INFO +	 

Basketball

ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	16 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom
COTISATION	50 €
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com
CONTACT	02.96.05.83.83
INFO +	Basket loisirs

ASSOCIATION

**Club Trégorrois
Handisport de Lannion (CTH)**

À PARTIR DE	15 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Salle de l'IUT
COTISATION	150 €
SITE INTERNET	quomodocthlannion.com
CONTACT	06.83.55.27.34 gerard.guivard@wanadoo.fr
INFO +	Basket handisport avec un entraîneur agréé basket et handisport 

ASSOCIATION

Lannion Trégor Basket (LTB)

À PARTIR DE	5 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Salles de sports lannionnaises
COTISATION	Entre 80 € et 180 € selon catégorie
SITE INTERNET	www.lanniontregorbasket.com
CONTACT	06.47.68.31.14 basket.lbt@laposte.net
INFO +	Enseignement du basket, compétition, loisirs, minibasket 

Billard

ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	8 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Salle de Billard, rue P. Marzin
COTISATION	Jeunes : 50 € Étudiants : 115 € +21ans : 230 €
CONTACT	02.90.93.63.79 aspttlannion.sportbillard@wanadoo.fr

Bokator/Kali

ASSOCIATION	Kaeng Armado Bro Dreger (arts martiaux)
À PARTIR DE	6 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom Gymnase du Clandy (Ploumilliau)
COTISATION	70 € -12 ans 100 € +12 ans 130 € + 18 ans
CONTACT	06.60.98.55.65 nbkrtregor@gmail.com

Bowling

ASSOCIATION	Bowling club Lannion
LIEUX D'ACTIVITÉ	Bowling l'éclipse
SITE INTERNET	www.bowling-club-lannion.fr
CONTACT	06.47.69.78.58 bow111@ffbsq.org

Boxe anglaise

ASSOCIATION	Trégor Boxing
À PARTIR DE	9 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison des sports Nathalie Even Lancien
COTISATION	250 €
CONTACT	06.24.98.36.78 tblt.tregorboxing@club-internet.fr

C**Canoë - Kayak****ASSOCIATION** Lannion Canoë - Kayak**À PARTIR DE** 8 ans**LIEUX D'ACTIVITÉ** Base Sports Nature
Rue Saint Christophe - Lannion**COTISATION** 220 € (sans matériel)
160 € (avec matériel)**SITE INTERNET** www.lannionck.fr**CONTACT** lannionck2210@gmail.com**INFO +** **Capoeira Angola****ASSOCIATION** Capoeira Angoleiros Do Mar
Trégor**À PARTIR DE** 6 ans (CP) à 11 ans (CM2)
Cours adultes dès 12/14 ans**LIEUX D'ACTIVITÉ** Salle Quiniou à Trebeurden
(enfants)
Salle Association Rive gauche
(adultes)
Lannion**COTISATION** Adultes : 200€ +20€
Enfants : 170€**CONTACT** **06.71.42.70.81**
angoleiros.do.mar.tregor@gmail.com**Chanbara****ASSOCIATION** ASPTT Lannion**À PARTIR DE** 6 ans**LIEUX D'ACTIVITÉ** Maison des sports Nathalie Even
Lancien**COTISATION** 100 €**SITE INTERNET** www.lannion.asptt.com**CONTACT** aspttlannion.judo@orange.fr

Circographi(e)s - cirque danse acrobatique

ASSOCIATION : J'entends chanter l'éco !

À PARTIR DE : 18 ans

LIEUX D'ACTIVITÉ : Carré Magique Lannion

COTISATION : 190 € (inclus 2 spectacles danse
et cirque au Carré magique
et au moins 1 masterclass avec
artiste professionnel)

CONTACT : 06.19.41.50.12
triane@orange.fr

Cyclotourisme

ASSOCIATION : ASPTT Lannion

À PARTIR DE : 18 ans

COTISATION : 37 €

SITE INTERNET : www.lannion.asptt.com

CONTACT : 02.96.05.83.83



Danses bretonnes

ASSOCIATION	Kant Troad
À PARTIR DE	Adolescents
LIEUX D'ACTIVITÉ	Centre Saint-Elivet Annie Peigné
COTISATION	28 € pour l'année 18€ pour étudiants et - de 20 ans
SITE INTERNET	www.kanttroad.fr
CONTACT	06.89.51.74.07 contact@kanttroad.fr

Danse classique & modern jazz

ASSOCIATION	École de danse de Lannion
À PARTIR DE	5 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison des sports Nathalie Even Lancien
CONTACT	ecolededansedelannion@orange.fr

Danse country & line

ASSOCIATION	Happy Boots 22 Lannion Country Dance
À PARTIR DE	10 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison de quartier de Serval
COTISATION	100 € / adulte Autres tarifs pour enfants étudiants, chômeurs, couples
SITE INTERNET	www.happyboots22-lannion.fr
CONTACT	02.96.47.24.09 happyboots-22@orange.fr

Danse enfants

ASSOCIATION	Amicale Laique Serval
À PARTIR DE	7 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison de quartier Serval
COTISATION	110€ + 10€ (cotisation)
SITE INTERNET	www.alserval.org
CONTACT	alserval22@gmail.com

Danse Latines

ASSOCIATION Breizh Afro Latino

À PARTIR DE 6 ans

LIEUX D'ACTIVITÉ Salle Améthyste, salle Rusquet,
salle du Grindy, restaurant Ola
Amigo

COTISATION 15 € plus choix des danses

SITE INTERNET www.breizhafrolatino.fr

INFO + danses afrocubaines

ASSOCIATION Sabor Hispano Americano

À PARTIR DE 16 ans

LIEUX D'ACTIVITÉ Cours de Salsa et Bachata au
centre Saint Elivet Annie Peigné
Cours de Tango Salle 3 de la mai-
son de quartier à Serval

COTISATION 140 € par an pour 1 danse
210 € par an pour 2 danses
240 € par an pour 3 danses

SITE INTERNET www.sha.asso.fr

CONTACT 06.73.19.54.86
sha-ca@sha.asso.fr

Danse libre & contact improvisation

ASSOCIATION L'oeil et la main

À PARTIR DE 18 ans

LIEUX D'ACTIVITÉ Salle Améthyste et maison
de quartier de Serval

COTISATION 310 € l'année
130 €/ trimestre

CONTACT etlamain@gmail.com



Échecs

- ASSOCIATION** : Trégor échecs
- À PARTIR DE** : 4 ans
- LIEUX D'ACTIVITÉ** : Salle Hyacinthe Le Pierrès
- COTISATION** : Enfants 65 €
Adultes 83 €
- SITE INTERNET** : 02.96.15.97.43
- CONTACT** : tregor.echecs@gmail.com

Escrime

- ASSOCIATION** : ASPTT Lannion
- À PARTIR DE** : 6 ans
- LIEUX D'ACTIVITÉ** : Maison des Sports Nathalie Even
Lancien, salle de tir à l'arc
- COTISATION** : Adulte : 210 €/Jeune : 200 €
+ 45 € (location de tenues)
- SITE INTERNET** : www.lannion.asptt.com
- CONTACT** : 06.25.70.86.86
02.96.05.83.83

INFO +



Football américain




ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	16 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Stade de Bel Air
COTISATION	130 €
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com
CONTACT	06.13.55.05.35 schevallier92@orange.fr

Football

ASSOCIATION	AS Serval - Lannion (ASSL)
À PARTIR DE	5 ans avec le baby foot
LIEUX D'ACTIVITÉ	Stade Yves Le Barzic
COTISATION	Selon les catégories, de 50 € à 100 €.
SITE INTERNET	http://as-serval-lannion.footeo.com
CONTACT	07.83.30.69.71 22.553216@footbretagne.org

ASSOCIATION	Lannion Football Club
À PARTIR DE	5 ans révolus
LIEUX D'ACTIVITÉ	Stades René Guillou et de Bel Air
COTISATION	95 € à 140 € selon la catégorie
SITE INTERNET	www.lannionfc.com
CONTACT	02.96.37.53.93 lannion.fc@wanadoo.fr
ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	16 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Terrain de l'aérodrome
COTISATION	50 €
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com
CONTACT	02.96.05.83.83 asptt.lannion@wanadoo.fr
INFO +	Pratique du football loisirs

Gymnastique

ASSOCIATION	Amicale Laïque Servel
À PARTIR DE	16 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison de quartier de Servel
SITE INTERNET	https://alservel.org
COTISATION	Cardio-pilates : 130 € Gym : 120 € pour un cours 160 € pour 2 cours + 10 € de cotisation à l'association
CONTACT	alservel22@gmail.com
INFO +	Cardio pilates (adultes), gym (adulte)  
ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	16 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom
COTISATION	90 € 1 cours 110 € 2 cours
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com
CONTACT	02.96.05.83.83 asptt.lannion@wanadoo.fr
INFO +	

ASSOCIATION	Club Gymnique de Lannion
À PARTIR DE	2 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison des sports Nathalie Even Lancien
COTISATION	À partir de 178€ et jusqu'à 285€
SITE INTERNET	www.gymlannion.com
CONTACT	02.96.37.27.14 contact@gymlannion.com
INFO +	 babygym, fitness, gym douce, gym artistique et rythmique
ASSOCIATION	GEL (Gymnastique d'Entretien Lannionnaise)
À PARTIR DE	16 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Lannion
CONTACT	gel.lannion@gmail.com
INFO +	renforcement musculaire, step, cardio total body, gym senior, Hiit

ASSOCIATION Rive Gauche**À PARTIR DE** Adulte (18 ans)**LIEUX D'ACTIVITÉ** Association Rive Gauche,
4 rue du 73^{ème} Territorial**COTISATION** 130 € cours de 1h (gym)
225 € cours de 2h (gym)
210 € cours de 2h (qi gong)
140 € cours de 2h (tai ji quan)**CONTACT** 02.96.46.59.03
associationrivegauche@orange.fr**INFO +** Gym d'entretien, gym douce, pilates,
stretching, qi gong, tai ji**Handball****ASSOCIATION** Lannion Handball Côtes d'Armor**À PARTIR DE** 4 ans**LIEUX D'ACTIVITÉ** Maison des sports Nathalie Even
Lancien**COTISATION** À partir de 105€**CONTACT** helene.saliou@wanadoo.fr**INFO +** Loisirs et **Judo****ASSOCIATION** ASPTT Lannion**À PARTIR DE** 4 ans**LIEUX D'ACTIVITÉ** Complexe sportif Michel Condom
et maison des sports Nathalie Even
Lancien**COTISATION** 140 € babydo
170 € jeunes
180 € adulte**SITE INTERNET** www.lannion.asptt.com**CONTACT** 02.96.05.83.83
aspttlannion.judo@gmail.com**INFO +**   

Karaté shotokan

ASSOCIATION Karaté Club de Lannion

À PARTIR DE 7 ans

LIEUX D'ACTIVITÉ Maison des sports Nathalie Even
Lancien

COTISATION 171 € enfants et ados
192 € étudiants
210 € adultes

SITE INTERNET <http://karate.lannion.free.fr>

CONTACT 06.52.64.56.19
cle.guen58@gmail.com

Kendo

ASSOCIATION ASPTT Lannion

À PARTIR DE 8 ans

LIEUX D'ACTIVITÉ Complexe Michel Condom et
salle danse, Maison des sports
Nathalie Even Lancien

COTISATION 100 €

SITE INTERNET www.lannion.asptt.com

CONTACT asptt.lannion@wanadoo.fr

Lutte Bretonne

ASSOCIATION Skol Gouren Bro Lannuon

À PARTIR DE 4 ans

LIEUX D'ACTIVITÉ Complexe sportif Michel Condom
et Maison des sports Nathalie
Even Lancien

COTISATION De 100 € à 130 €

CONTACT 06.73.39.39.88
gourenlannuon@hotmail.fr

INFO + Découverte et pratique du Gouren en
loisirs ou en compétition.



Multisports loisirs

ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	16 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom, structures extérieures
COTISATION	125 €
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com
CONTACT	asptt.lannion@wanadoo.fr
INFO +	
ASSOCIATION	Kreiz - Ker Lannion
À PARTIR DE	Seniors, retraités
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison des sports Nathalie Even Lancien
COTISATION	Adhésion : 20 € + cotisation selon les activités choisies
SITE INTERNET	kreiz-ker22300.fr
CONTACT	02.96.14.16.86 kreiz-keranim@orange.fr
INFO +	Gymnastique, danses bretonnes, cyclo, marche, boules bretonnes, danse en ligne

Natation

ASSOCIATION	À l'eau Lannion
À PARTIR DE	25 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Espace aqualudique Ti Douar
COTISATION	115 €
CONTACT	bureau@aleaulannion.fr
INFO +	Perfectionnement natation pour adulte de plus de 25 ans et pour personne en situation de handicap
ASSOCIATION	Lannion Natation
À PARTIR DE	6 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Espace Aqualudique Ti Douar
COTISATION	185 € à 215 € (selon catégories)
SITE INTERNET	www.lannionnatation.com
CONTACT	plnatation@gmail.com
INFO +	Natation sportive

Parkour

ASSOCIATION	Parkour Lannion
À PARTIR DE	8 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison des sports Nathalie Even Lancien salle PN1 et PN2 et Parkour Park, place Saint-Yves
COTISATION	155 € l'année
SITE INTERNET	www.parkourlannion.fr
CONTACT	06.45.32.65.05 parkourlannion@gmail.com

Pilotage

ASSOCIATION	Aéro-club de la côte de Granit
À PARTIR DE	16 ans
COTISATION	35 € inscription au BIA
CONTACT	contact@accg.fr

Plongée sous - marine

ASSOCIATION	Subalcatel
À PARTIR DE	18 ans
SITE INTERNET	www.subalcatel.net
CONTACT	07.80.32.86.14 secretaire@subalcatel.net
INFO +	plongée sous marine, nage avec palmes



Randonnée & marche nordique

ASSOCIATION	Rando Trégor
À PARTIR DE	18 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Sentiers du Trégor
COTISATION	36 €
CONTACT	contact@randotregor.fr
ASSOCIATION	Lannion Marche Nordique
À PARTIR DE	18 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Tous chemins (bords de mer, forêts, campagne)
COTISATION	10 € + 30 € pour licence Fédération Française de Randonnée Pédestre
SITE INTERNET	www.lannion-marche-nordique.fr
CONTACT	lannion.mn@gmail.com

Randonnées pédestres Longe - côte marche aquatique

ASSOCIATION	Les Galopins
À PARTIR DE	18 ans
COTISATION	<p>Tarifs concernant la licence FFR : 33€ avec Assurance Responsabilité Civile (IR) 35€ avec Assurance Responsabilité Civile et Individuelle accident (IRA) 28€ pour les baliseurs officiels 10€ pour les membres déjà licenciés et assurés dans une autre association 25€ Cotisation marche aquatique</p>
CONTACT	02 96 48 48 90 lesgalopins.lannion@gmail.com



Rugby

ASSOCIATION	RLP (Rugby Lannion Perros)
À PARTIR DE	de 6 à 77 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom
COTISATION	130, 150 ou 220 € selon la catégorie
SITE INTERNET	www.rugbylannionperros.fr
CONTACT	06.77.01.53.09 rugbylannionperros@gmail.com

Running & Trail

ASSOCIATION	Terre de Runners Lannion
À PARTIR DE	18 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Stade Jean Le Vaillant
COTISATION	45 €
CONTACT	02.96.35.71.48 terrederunnerslannion@gmail.com

ASSOCIATION : **ASPTT Lannion**

À PARTIR DE : 16 ans

LIEUX D'ACTIVITÉ : Complexe sportif Michel Condom

COTISATION : 50 €

SITE INTERNET : www.lannion.asptt.com

CONTACT : **02.96.05.83.83**

INFO + : Jogging loisirs



Sabre laser

ASSOCIATION	ASPTT Lannion
COTISATION	185 €
CONTACT	06.25.70.86.86 ou 02.96.05.83.83
SINTE INTERNET	www.lannion.asptt.com

Sauvetage sportif

ASSOCIATION	Trégor Sauvetage Sportif et Secourisme
À PARTIR DE	8 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Plage de Trestel, piscine Ti Dour
COTISATION	195 €
CONTACT	06.60.36.74.55 tregor.sauvetage.sportif@gmail.com
INFO+	Sauvetage sportif en loisirs et compétitions, formation secourisme et sauveteur

Softball


ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	7 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom et espace sportif Park Nevez
COTISATION	90 € pour les moins de 16 ans 120 € pour les + 16 ans
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com



Sport Entreprise

ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	18 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom et maison des sports Nathalie Even Lancien
COTISATION	115 € pour les 16 ans et plus
CONTACT	odile.avignant@outlook.fr
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com

Système

ASSOCIATION	Armor Systéma et Taiïjï
À PARTIR DE	14 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Centre social l'Horizon
COTISATION	100 €
CONTACT	armor.systema.taiji@gmail.com
INFO +	Découverte du systéma, art martial russe 

Tennis

ASSOCIATION	Lannion Tennis
À PARTIR DE	3 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Espace Jean-Paul Brelivet
COTISATION	De 150 € à 410 €
CONTACT	lanniontennis@gmail.com 02.96.37.60.99
INFO +	

Tennis de table

ASSOCIATION	Tennis de table Louannec Plouaret Lannion (TTLPL)
À PARTIR DE	6 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison des sports Nathalie Even Lancien, Louannec, Vieux Marché
CONTACT	06.48.17.20.10 correspondant@ttlpl.com
INFO +	

Tir à l'arc

ASSOCIATION	Les Archers du Trégor compagnie de Lannion
À PARTIR DE	12 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison des Sports Nathalie Even Lancien, terrain d'entraînement près de l'aérodrome
COTISATION	De 110 à 140 € licence et assu- rance fédérales incluses
SITE INTERNET	https://archers-lannion-tregor.fr/
CONTACT	06 64 48 16 90 contact@archers-lannion-tregor.fr
INFO +	En loisirs ou en compétition

Tir sportif

ASSOCIATION	Association de tir sportif du Trégor
À PARTIR DE	8 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison des Sports Nathalie Even Lancien
CONTACT	06.47.82.19.50 president.ats@gmail.com

Triathlon (natation, vélo et course à pied)

ASSOCIATION	Lannion Triathlon
À PARTIR DE	14 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Piscine Ti Dour, Espace sportif de Pak nevez
COTISATION	160 € (100 € pour la FFTRI, 60 € pour le club)
CONTACT	06.88.51.31.97 president@lannion-triathlon.fr
INFO +	

Twirling

ASSOCIATION	Twirling Sport Lannionnais
À PARTIR DE	4 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison des sports Nathalie Even Lancien et gymnase Coppens
COTISATION	Mini twirl de 4 à 5 ans : 110€ 6 à 8 ans : 150€ Autres catégories : 150€ À partir du 2è enfant d'une même famille : 120€ 3ème enfant : 90€
CONTACT	twirling.sport.lannion@outlook.fr

U

Ultimate frisbee

ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	16 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom et Pleumeur - Bodou
COTISATION	87,5 €
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com
CONTACT	kz.ultimate@gmail.com

V

Volley assis/soft volley

ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	18 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom et Maison des sports Nathalie Even Lancien
COTISATION	115 €
CONTACT	odile.avignant@outlook.fr
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com

INFO + 

Volley Ball compétition

ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	10 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom
COTISATION	185 € Adulte 165 € Jeune
CONTACT	odile.avignant@outlook.fr
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com



Volley école

ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	6 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom
COTISATION	145 €
CONTACT	odile.avignant@outlook.fr
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com

Volley loisirs

ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	18 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Maison des sports Nathalie Even Lancien
COTISATION	65 € et 85 €
CONTACT	odile.avignant@outlook.fr
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com

INFO+ 



Yoga

ASSOCIATION	ASPTT Lannion
À PARTIR DE	16 ans
LIEUX D'ACTIVITÉ	Complexe sportif Michel Condom
COTISATION	100 € pour les étudiants et les chômeurs 120 € pour les adultes
SITE INTERNET	www.lannion.asptt.com
CONTACT	yoga.lannion@asptt.com
ASSOCIATION	Autour du Lotus
À PARTIR DE	Adolescents et adultes
LIEUX D'ACTIVITÉ	Lannion : centre social Horizon et centre Saint Elivet / Cavan (ti ar yaouunkiz) / cours en visio
COTISATION	15 € adhésion + 95€ le trimestre
SITE INTERNET	www.autour-du-lotus.org
CONTACT	06.75.12.34.27 autour.du.lotus@gmail.com

ASSOCIATION Yoga Kundalini Trégor

À PARTIR DE 18 ans

LIEUX D'ACTIVITÉ Association rive gauche et
Hinotori (centre culturel japonais)

COTISATION 15 €



Du sport en accès libre partout dans la ville

Faire un tennis le dimanche matin ou du skate-board à 19h, c'est aussi possible !

Partout dans la ville, des équipements sportifs sont en accès libre :

- à **Park-Névez** : skate-park, 2 terrains de foot enherbés, terrains de basket 3x3.
- à **Pen ar Ru** : un terrain de basket, un terrain de foot enherbé, un city-stade.
- **aux Fontaines** : un city-stade.
- à **Ker Uhel** : un terrain enherbé et un city -stade à Woas Wen, des buts à Keriaden, un parkour place Saint-Yves face au collège.
- **au Kroas-Hent** : une piste de course de 333 m et 4 buts de foot sur terrain stabilisé, un terrain de basket 5x5.
- à **Buhulien** : un court de tennis.
- **une cinquantaine de km d'aménagements cyclables.**

Le Moulin du Duc

Tout près du Léguer et de la Base Sports Nature, le site du Moulin du Duc offre un espace très apprécié des familles.

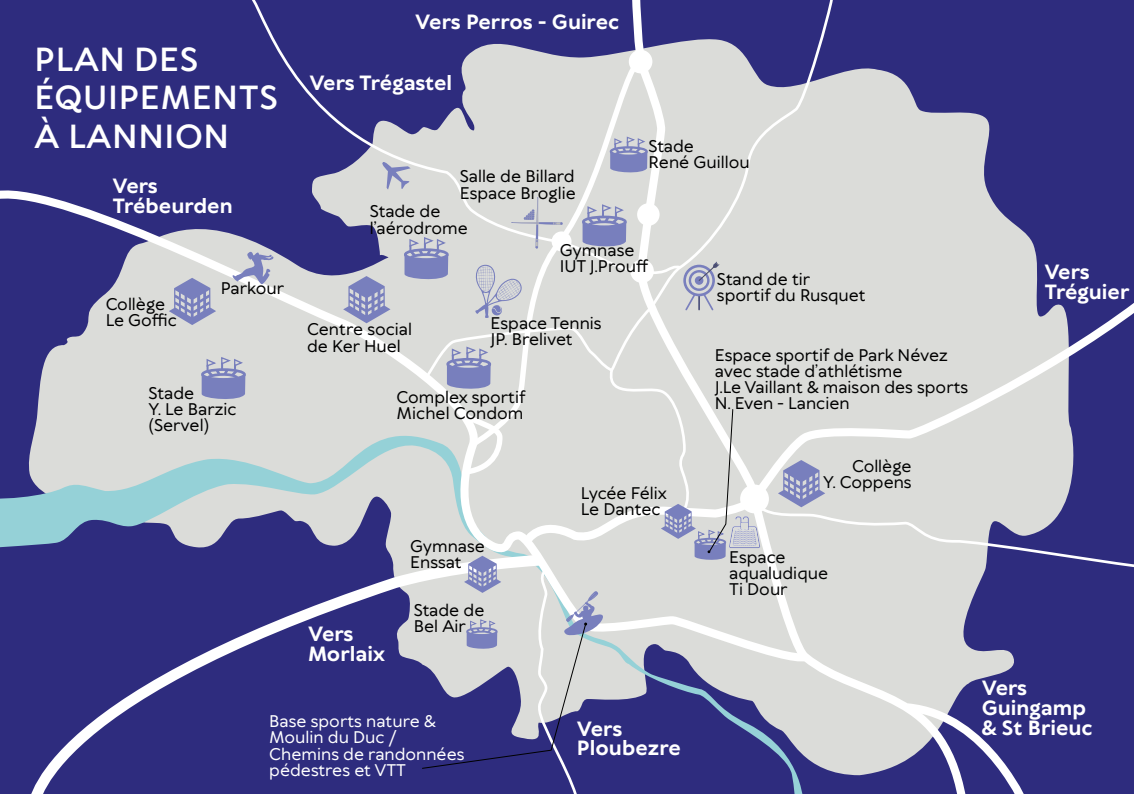
Au bord du Léguer, escalade sur les volumes dédiés et jeux dans la structure pour les enfants, BMX pour les plus grands pendant que les plus petits s'amuse à l'accrobranche.

Le site est gratuit et ouvert à tous.

Vous pouvez aussi profiter de deux parcours de course d'orientation en accès libre.



PLAN DES ÉQUIPEMENTS À LANNION





Programme **Sport-santé** destiné aux adultes et seniors

ETAPE
01

Prise de RDV

02 96 75 27 59



Quels que soient votre âge,
condition physique et état de santé,
nous vous accompagnons
pour trouver une pratique d'
activité physique adaptée
à votre besoin.

ETAPE
05

Suivi
Téléphonique
et bilan final



ETAPE
02

Bilan initial

Entretien motivationnel
Tests physiques



ETAPE
04

Orientation
Cours "passerelle",
associations
sportives ou
pratique autonome



ETAPE
03

Recommandations
de pratique

Programme
personnalisé en
fonction de tes
objectifs

