

MÉMENTO du 28 novembre 2025

SERVICES MUNICIPAUX

Mairie : 02.98.48.10.48, www.ploudalmezeau.fr. Ouverte du lundi au jeudi 8h30-12h, 13h30-17h, vendredi 8h30-12h, 13h30-16h, samedi 10h15-12h.
Mairie annexe : 02.98.48.63.10. Du lundi au samedi de 9h à 12h.
Secrétariat Services Techniques : 02.98.48.10.81
Centre Culturel l'Arcadie : l'accueil du centre culturel est ouvert du mardi au vendredi aux horaires suivants : 9h-12h et 14h-18h. Tél. 02.98.48.00.38
Médiathèque l'Odysée : 02.98.48.62.94, à partir du 1er septembre : Lundi et mardi de 15h à 18h. Mercredi de 10h à 12h et de 13h à 18h. Vendredi de 10h à 12h et de 15h à 18h. Samedi de 10h à 12h et de 13h à 16h
Accueil de loisirs sans hébergement (ALSH) : 02.98.38.10.01
Espace Jeunes : 09.64.18.57.74
Relais Enfants Parents Assistants Maternels : 02.98.48.09.76
Crèche halte garderie Les Galopins : 02.98.38.10.99
Garderies : Maison de l'Enfance : 02.98.48.17.16
École François Mitterrand : 02.98.48.09.04
École Notre Dame : 02.98.03.16.29

URGENCES ET SANTÉ

Médecin : 15 / Pompiers : 18 / Pharmacies de garde : 3237
Médecins, dentistes, vétérinaires : www.ploudalmezeau.fr
Pharmacies : Samedi 29 novembre : Pharmacie de Milizac-Guipronvel, 02 98 07 94 06. Dimanche 30 novembre : Pharmacie Merle-Tadic à Guilers, 02 98 07 63 03
Infirmiers/infirmières : Sella : 02.98.48.12.14 ou 07.64.62.98.43
Bescond - Ollivier : 06.85.42.04.27
Cabinet de Portsall : Gressot - Quivoron : 06.75.63.24.78 ou 02.98.48.68.87
Cabinet «Place aux blés» Chevalier-Guyon-Le Guen-Omnès-Prigent : 02.98.48.01.34
Cabinet des infirmières, 1, cité Allain : 02.98.48.11.50
Puéricultrice PMI : sur RDV, joignable au 06 89 57 39 12
Consultation médecin PMI : 1^{er} et 3^e jeudis du mois, le matin, sur RDV. 02.98.48.14.66
Eau-assainissement CCPI : numéros d'urgences sont les suivants : 02.98.84.38.27 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00 / vendredi 16h30 / Numéro d'astreinte : 07.87.50.59.19
Ambulances de la pointe : 02.98.32.68.06
SNSM : Bruno CHANTRY, 07.83.69.87.61, president.portsall@snsn.org
196 : Cross Corsen

ANNONCES

PROFESSIONNELS

- **Assistante maternelle** agréée depuis novembre 2001 dispose d'une place à temps plein du lundi au vendredi. Maison avec grand jardin, fait partie de l'association Les Petits Bouts de Ploudalmézeau, résidant quartier Saint-Roch. Vous pouvez me joindre au 07.81.18.38.36 (de préférence le soir à partir de 18h). N'hésitez pas à laisser un message.

- **La boutique de Raymonde** : Vendredi 28 et samedi 29 c'est le Black Friday ! Jusqu'à -50% sur de nombreux articles. A bientôt.

- **Cabinet des infirmières de Saint-Roch** au 1, cité Allain 29830 Ploudalmézeau : Campagne de vaccination contre la grippe. Vaccination sans rendez-vous tous les jours du lundi au vendredi de 12h30 à 14h30 au du 14 octobre 2025 au 31 janvier 2026. Contact au 02.98.48.11.50 pour d'autres créneaux.

- **Cabinet infirmier, 4 place aux blés** à Ploudalmézeau : Nous vous informons que depuis le 3 novembre, une permanence pour la vaccination est ouverte de 11h30 à 12h du lundi au vendredi. 02.98.48.01.34

- **La Crêperie du Château D'eau** vous propose son Kig-Ha-Farz (menu à 25 euros) le Jeudi 11 Décembre le midi, sur réservation, pour tout renseignement et réservation TÉL : 02.98.48.15.88. ou mail creperieduchateaueau@gmail.com

VIE PRATIQUE

Communauté de Communes du Pays d'Iroise : Retrouvez toutes les informations sur www.pays-iroise.bzh - 02.98.84.28.65
Marché : Les vendredis matin, place du Général-de-Gaulle, 8h à 13h.
Déchèterie communautaire Saint Roch : 02.98.48.04.26.
Ouverture : lundi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi : 10h-12h, 14h-17h ; dimanche : 10h-12h. Fermeture le mardi toute l'année.
Taxis de l'Iroise : 02.98.48.10.74 - 06.80.06.17.00 (appel gratuit)
Taxi Alba : 02.98.89.40.12
Taxi Sandra : 06.87.76.62.05
Transport de corps : P.F. LAOT : 02.98.48.05.68
Correspondants presse : Ouest-France : Gwendoline BOUILHET-FONTAINE, 06.18.72.15.89 gwendoline.fontaine@orange.fr
Le Télégramme : Hervé JACOB, 06.72.32.53.55 rv.jacob@orange.fr

EMPLOI - SOCIAL - PERMANENCES

Bureau d'Information Touristique : 1, rue François Squiban
02.98.48.73.19 - tourisme@iroise-bretagne.bzh : Ploudalmézeau : mardi, mercredi et vendredi de 9h30 à 12h30.
Ancre An Eor : Visite libre du musée tous les jours de 9h30 à 17h
RAIL emploi-services, rue du Léon : 02.98.48.01.68
CLIC Lanrivoaré : 02.98.84.94.86
Maison de l'emploi du Pays d'Iroise à Lanrivoaré : 02.98.32.47.80
Assistante sociale CDAS Ploudalmézeau-Saint-Renan : 02.98.48.14.66.
Perm. sur RDV un mardi après-midi sur deux (en alternance avec Lannilis).
Assistante sociale CDAS Lannilis : 02.98.04.02.65. Perm. sur RDV tous les mardis matins, 1 mardi après-midi sur 2 et tous les jeudis matins.
Service Aide à domicile : 02.98.48.06.90
Secours catholique : 06.75.01.93.13, equipe.iroise@secours-catholique.org
Permanences en mairie : Finances Publiques : 1er et 3ème lundis du mois, 9h-12h, sur RDV / ADIL : du 15 juillet au 31 août permanence téléphonique au 02.98.46.37.38 / Conciliateur de justice, Mr PRIETZ, jeudi après-midi semaine impairs, sur RDV / FNATH, 3ème mercredi, 10h-12h 06.49.84.90.73 / Service Social Maritime : Contacter directement le service au 02.98.43.44.93 pour une prise de rendez-vous.
Bureau portuaire : Mardi et jeudi de 10h à 12h. Tél. 06.75.51.89.80

A VENDRE

- Pièces pour camping car : 2 béquilles manuelles stabilisatrices avec support 50€ ; 1 soplair servi 1 an (pour camping car profilé) 120€ ; 1 rail Fiamma pour porte vélo neuf 20€ ; 1 lot de 3 serrures de sécurité antivol thuile (neuve, jamais posée) 150€ ; 1 barre antivol pour cabine avec cadenas 20€ ; 2 antivols vélos 8€ ; 1 vanne sectionnelle neuve pour réservoir eau sale (jamais posé) 30€ pour Bavania T696D ; 1 vélo électrique décathlon (2015) frein, poignées neuves, autonomie 50kms 150€. 07.81.68.63.16
- Trottinette électrique pliable en très bon état, vitesse 25 km, chargeur compris, 260€. 07.84.27.68.52
- Terrain agricole 2620m2 à Kerhoanoc. 06.76.82.75.36
- Beta 50 cc année 2020, 10 000km. Facture à l'appui, pneu neuf, pot neuf. 1800€ à débattre. Visible à Portsall. 07.88.91.36.39

DIVERS

- Donne 2 lits anciens + 2 sommiers dont 1 en lattes et 1 matelas à retirer. 06.30.12.51.61
- Maison meublée T1, rénovée, bien équipée, wifi, jardin, parking fermé, lave-linge, MO, plaque cuisson, four. Site très calme, vue sur champ et bois de Portsall. Disponible du 30/11/25 au 31/05/2026. 06.29.36.64.82



INFORMATIONS MUNICIPALES

TRAVAUX ET CIRCULATION

Illuminations de Noël - Rue de Brest : Nous vous informons que dans le cadre de l'inauguration des illuminations de Noël sur le parvis de la Mairie le 6 décembre 2025, la rue de Brest sera fermée entre le parking de la Mairie et celui de la poste, entre 16h et 20h. Des déviations seront mises en place. L'accès des véhicules sera interdit sauf services de secours.

Travaux d'aménagement de voirie - Rue de la Gare : A compter du 1er décembre jusqu'à fin mars, des travaux d'aménagement de voirie vont être effectués. Ils consisteront en : la sécurisation de la voie, la réfection des trottoirs, la création d'un chaussidou qui consiste en la réalisation d'une voie centrale visant à améliorer la cohabitation entre les véhicules motorisés, les cyclistes et les piétons. La circulation sera interdite sur ces voies sauf aux riverains et véhicules de secours. Une déviation sera mise en place et une communication régulière sera faite sur le chantier et les réseaux sociaux.

Fibre optique : Depuis le 10 novembre et pour une durée de deux mois, des mesures temporaires de circulation seront mises en place sur les rues suivantes : Rue de Porsguen, Rue de Kerloaës, Rue de Kerdéniel, Rue des Pêcheurs, Route de Lesvorn, Chemin de Dourlanoc, Rue du Calvaire. Des déviations seront mises en place selon l'avancée des travaux.

Déploiement de la fibre optique : Depuis le 24 novembre 2025 pour une durée de 60 jours calendaires. Des mesures temporaires de circulation sont mises en place sur les rues suivantes : Chemin de Pors Ar Vilin Vras : Route barrée, déviation selon besoins chantier.

Rue de Gouranou : Route barrée, déviation selon besoins chantier.
Voie communale Le Castel : Route barrée, déviation selon besoins chantier.
Rue Jules Fortin (RD28 en agglomération) : Circulation alternée le temps des travaux.
Rue de Porsguen : Circulation alternée le temps des travaux.
Avenue de Kerlech : Circulation alternée le temps des travaux.
V.C. Kerlanou : Circulation alternée le temps des travaux.

COUPURES DE COURANT

Le mardi 2 décembre 2025 de 9h à 11h.

Les lieux impactés par la coupure se situent au 22 au 24 , 28 au 30 chemin du Beg. 25 au 27 rue de Poullouaot. 3 au 5 , 4 au 6 chemin de Pors Ar Vilin Vras

Le mardi 2 décembre 2025 de 14h à 15h.

Les lieux impactés par la coupure se situent au 2 au 4 Impasse de Guel Al Len. 4 rue de Kerguneugan. 2 Rue de Normandie. 1,5 Impasse Yvon Salaun. 33 au 57, 48, 52 au56 , 41 Bis, 39 B Rue de Kerdéniel. 38 Rue du Béarn

NOËL - CME

Le Conseil Municipal Enfants invite l'ensemble des habitants à fêter ensemble l'entrée dans la période de Noël, le samedi 6 décembre 2025 à partir de 17h30, sur le parvis de la mairie.

Au programme :

- Poème et danse présentés par les jeunes élus,
- Illumination du grand sapin de Noël,
- Vente de douceurs proposée par les jeunes de l'Espace Jeunes,
- Vin chaud offert par l'ACAPP,

Et, moment tant attendu... l'arrivée du Père Noël !

Nous vous attendons nombreux pour partager ce moment convivial et pour participer tous ensemble au grand compte à rebours lors de la mise en lumière du sapin !

Les enfants mettent également en place un concours de dessin, « Dessine moi Noël » du 1er au 19 décembre. Règlement sur le site internet de la commune : www.ploudalmezeau.fr



CENTRE CULTUREL L'ARCADIE

Chili - La poésie des extrêmes

Dimanche 7 décembre 2025 - 16h00

Film documentaire réalisé par Anouk ACKE

Réservations sur : <https://billetterie-arcadie-ploudalmezeau.mapado.com/>
Tél. 02.98.48.00.38, accueil@centreculturel-ploudalmezeau.com



SITE FRAUDULEUX

Un site internet utilise actuellement le nom de Ploudalmézeau et présente de manière inexacte des habitants comme agriculteurs. La commune précise qu'elle n'est liée à aucune opération commerciale de ce type. Nous rappelons l'importance de vérifier l'identité des vendeurs avant tout achat en ligne et de ne jamais transmettre de données bancaires à un site dont l'origine n'est pas clairement établie. Un signalement a été effectué sur **PHAROS**, la plateforme officielle de signalement du Ministère de l'Intérieur : www.internet-signalement.gouv.fr

INFORMATIONS

MARCHÉ DE NOËL 2025

Le samedi 13 et dimanche 14 décembre 2025 de 10h à 18h30, venez découvrir toutes sortes de stands d'expositions, de peintures, d'artisanats, de découvertes culinaires gourmandes, de créations, d'activités et spectacles. Rencontrez le Père-Noël qui sera, lui aussi, de la partie ! Ne manquez pas de plonger dans l'univers incroyable de Noël et des fêtes de fin d'année !

Les animations :

Danses de Noël, séance photos avec le

Père Noël, chorale avec l'école Saint Joseph, fanfare Zébaliz, sculpteurs de ballons. Restauration bar sur place avec l'ESTRAN

Activités proposées :

Chalets de maquillage, de bricolage de Noël, atelier création de décoration de Noël (couronnes, vanniers...) et bien d'autres encore !

Nous vous attendons nombreux afin de célébrer l'une des plus grandes fêtes de l'année !

MÉDIATHEQUE L'ODYSSÉE

Exposition « Courant d'Iroise » de Jeanne Le Gruiec : Du vendredi 14 novembre au samedi 29 novembre. Gratuit, accessible aux heures d'ouverture de la médiathèque.

Atelier créatif : Le mercredi 3 décembre de 10h30 à 11h30, sur le thème « Photophore de Noël ». A partir de 6 ans. Gratuit, sur inscription. Merci d'apporter une trousse avec crayons feutres, colle, ciseaux.

Bébés lecteurs : Le Mercredi 10 décembre à 11H00 sur le thème de « Bientôt Noël... ». Gratuit. Pour les 6 mois à 3 ans. Sur inscription. Il ne reste que quelques places.

Café Lecture : Le vendredi 12 décembre de 14h à 15h. Ce moment chaleureux autour d'un café ou d'un thé, vous permettra abonné ou non, d'échanger vos coups de cœur (romans, policiers, bd...) lors d'un moment convivial. Public : adultes. Sur inscription
Renseignements et inscriptions auprès de la médiathèque : 02.98.48.62.94 ou accueil.mediathèque@ploudalmezeau.fr

COLLECTE DE LA BANQUE ALIMENTAIRE

Les 28 et 29/11, la Banque Alimentaire du Finistère organise sa collecte nationale de denrées alimentaires en faveur des ménages les plus en difficulté. A l'occasion de cette grande opération de solidarité, dans les supermarchés et certains commerces des communes du Pays d'Iroise, des Bénévoles vous invitent, à l'issue de vos achats, à faire don de produits alimentaires. Merci par avance de votre participation !

RENCONTRE AUTOUR DU LIVRE

Rencontre autour du livre vous invite à venir partager les ressentis de vos lectures le **vendredi 5 décembre**, de 16h à 18h, salle Les Mouettes au Belvédère de Portsall. Nous commencerons par les bandes dessinées, en prévision des fêtes de fin d'année. Ensuite les prix littéraires mais toujours des livres qui nous font vivre d'autres histoires. Ouvert à tous.

NOËL SOLIDAIRE

Noël solidaire à la boutique de Ploudalmézeau, espace Kerjols, organisé par la Croix-Rouge Française du Pays d'Iroise. Jouets, jeux, livres seront offerts aux familles du **mercredi 3 décembre au samedi 20 décembre**, aux heures habituelles d'ouverture ; le mercredi de 14h à 17h et le samedi de 10h à 13h.

MENU RESTAURANT MUNICIPAL

Lundi 1er décembre	Poulet aux épices du soleil, haricots verts bio, compote de pomme bio, fromage
Mardi 2 décembre	Macédoine de légumes, sauté de porc au curry, céréales et quinoa bio, fruit de saison
Mercredi 3 décembre	Potage de panais, mijoté de dinde forestier, blé tendre bio, fromage
Jeudi 4 décembre	Gratin de pâtes, sauce tomates, fromage à la coupe, fruit bio
Vendredi 5 décembre	Velouté de tomates, dos de merlu aux poivrons, boulgour bio, yaourt bio

VIE PAROISSIALE

Samedi 29 novembre : Messes à Saint-Pabu et Trébabu

Dimanche 30 novembre : 9h30 : Messes à Ploudalmézeau, Tréouergat, Lampaul Plouarzel

11h : Messes à Saint-Renan, Landunvez et au Conquet

Rencontres bibliques :

Lecture de l'Evangile selon St Luc : Le lundi 1er décembre à 13h30, salle Guénio. Ces rencontres sont ouvertes à tous.

OFFICIERS MARINIERS DE PLOUDALMÉZEAU

L'Assemblée Générale de l'association des officiers mariniers de Ploudalmézeau se tiendra le **dimanche 7 décembre 2025** de 10h30 à la salle de réunion de la Halle Multifonctions. Cette réunion est ouverte à tous ; adhérents de la section ou non. Venez nombreux !

PERMANENCE FNATH PAYS D'IROISE

L'association apporte une aide juridique et administrative aux victimes d'accidents de la vie, du travail, de la route, de maladie professionnelle, en situation de handicap, pour faire reconnaître leurs droits.

Aide au montage dossier MDPH

Les prochaines permanences juridiques auront lieu :

- Saint-Renan : le deuxième mercredi du mois pairs, au 6 rue Racine

- Brest : Sur rendez-vous

- Landerneau : le troisième mercredi de chaque mois de 10h30 à 12h à la maison pour tous

Les permanences administratives ont lieu sur rendez-vous les jours ouvrés de la semaine de 9h à 18h.

Pour tout renseignement : M.Gourmelon. 06.49.84.90.73

E-mail : fnath.paysdiroise@gmail.com

UNC PLOUDALMÉZEAU - PORTSALL

L'Assemblée Générale de l'UNC Ploudalmézeau - Portsall se tiendra le **samedi 29 novembre** à 10h30 à la Halle Multifonctions de Ploudalmézeau. À cette occasion, un renouvellement du bureau sera proposé. De plus, sera remis officiellement le drapeau des veuves des 1ère et 2ème Guerres Mondiales à notre toute nouvelle porte drapeau, benjamine de l'association. Venez nombreux y participer et ainsi démontrer votre attachement à notre association. À l'issue, un apéritif déjeunatoire sera proposé. Merci de votre présence et de votre soutien.

CLUB DU TEMPS LIBRE

Assemblée Générale le **mercredi 10 décembre** à 14h à la salle « Petite Ourse » de l'Arcadie où se réunissent les adhérents chaque mercredi.

Les membres du CA souhaiteraient que d'autres bénévoles viennent étoffer notre équipe. Vous serez les bienvenus. Les adhésions 2026 sont à prendre où à renouveler dès à présent auprès des responsables du club lors des activités du mardi après-midi. L'adhésion 2026 reste à 20€.

RENDEZ-VOUS SPORTIFS

ARZELLIZ FOOTBALL

Permanence secrétariat : Tous les samedis de 11 à 12h au club house.

Également joignable à arzellizfoot@gmail.com

Programme du week-end football A11 :

Loisirs : Repos

Séniors A : Match amical ce vendredi 28 novembre à 19h15 à Kerber contre Gouesnou

Séniors B : Repos

CLUB CYCLISTE TO2P

École de cyclisme : Entraînements le mercredi au camping de Tréompan : VTT et route de 14h30 à 15h30 ; le samedi, VTT de 10h à 12h (de 11h à 12h pour les plus jeunes), toujours à partir du camping de Tréompan.

Section VTT : Le dimanche 30 novembre, départ au local de Kerjols à 9h pour les groupes 1,2,3 et à 10h pour le groupe 4. Le groupe 1 : environ 90km à 30 - 32 km/h de moyenne ; le groupe 2 : environ 90km à 28 - 30km/h ; le groupe 3 : environ 70km à 26 - 28km/h ; le groupe 4 : environ 35km à 18 - 21km/h (le rythme et la distance idéale pour découvrir les sorties collectives à un rythme abordable pour tous). Pour le détail des parcours, consultez le site www.to2p.fr. Lien « Planning de la semaine ».

Le Cyclocross des trois moutons : Nous remercions toutes les personnes ayant œuvré au bon déroulement de cette 2ème édition au camping municipal de Lampaul-Ploudalmézeau.

ARVOR CYCLO LOISIRS

Dimanche 30 novembre : Sortie de 70km en direction de Plouarzel. Le départ est fixé à 9h du local et le parcours passera par Plouguin, Coat-Méal, Milizac, Lanrivoaré, Saint Eloi puis Plouarzel et retour par Brêlès, Porspoder, la route touristique, Ty-Pri et Millinigou.

Mercredi 3 décembre : Sortie d'une soixantaine de km dans les alentours de Ploudalmézeau avec un départ à 9h du parking de l'ancien terrain de camping de Tréompan.

VIRÉES NORDIQUES

Dimanche 30 novembre et jeudi 4 décembre : Sortie sur Porspoder, circuit n°28 la chapelle Saint-Ourzal. Rendez-vous au départ du parking du centre Bourg à 9h dimanche et 14 jeudi.

INFORMATIONS

TÉLÉTHON

Veillée bretonne et fest-deiz du téléthon intercommunal

Le dimanche 7 décembre à 14h 30, salle omnisports à Lampaul-Ploudalmézeau.

Veillée bretonne avec les conteurs Jean Louis, Alphonse, Marc Paugam, les conteurs et chanteurs de brezhoneg e bro an aberioù (bba), les élèves bilingues de diwan et sainte anne de ploudalmézeau, les chanteurs soaz et eric, la galloise ffran may, le groupe alato: georges et amis. Entracte à 16h30 , buvette , café, gâteaux, crêpes faites main fest-deiz dès 17 h avec les ruz boutou, logann et alfons, groupe alato, kanerien ar vro (brezhoneg e bro an aberioù)
Entrée au chapeau (urne).

Diaporama pour le téléthon intercommunal

Un couple de Plouguin a pédalé à vélo sans assistance électrique en longeant les côtes de la Manche, soit 920 km d'aventures et de rencontres, de Calais à Rennes pour soutenir le Téléthon. Projection de diapos, salle communale du foyer rural à Lampaul-Ploudalmézeau.

ESPK

ARVOR : **Samedi 29 Novembre**

U17 A, se déplace à Plabennec, match à 15h30.

U17 B, se déplace à Guilers, match à 15h30.

U16, de déplace à St Martin, match à 15h.

U15, se déplace à Landerneau B, match à 12h30.

U14 A, reçoit Plougonven, match à 15h30.

U14 B, reçoit Lannilis, match à 15h30.

ESPK : **Dimanche 30 Novembre**

Senior B, se déplace à Sizun le Trehou, en Coupe du District, match à 15H00.

Equipe féminine, se déplace à Plongonven, match à 13H30

Equipe Loisir, se déplace à Plouzané, en Coupe foot Loisirs, match à 10h.

ARZELLIZ BASKET

Samedi 29 novembre :

U7 repos. U9 Paris contre Arzelliz, rdv 12h.

U9 Asvel contre Arzelliz, rdv 12h. U9 Bourges contre Arzelliz, rdv 12h.

U11F Contre Guipavas GDR, rdv à 13h30. U11M Contre Brest, rdv 13h30.

U13M à St Divy, départ à 11h30. U13F2 à Saint-Renan, départ à 13h30.

U13F1 à Kernic, départ à 13h45. U15M au Folgoet, départ à 15h15.

U15F2 à Plabennec, départ à 13h30. U15F1 contre Concarneau, rdv à 16h30 au Coum. U18F2 contre Sanquer, rdv 16h45. U18F1 contre Guipavas GDR, rdv à 14h30.

Séniors M à Ergue Gaberric, départ à 18h15.

Séniors F à Concarneau, départ à 17h.

Dimanche 30 novembre :

U18M contre Plougastel, rdv 9h45

DANSE - ÉTOILE DE MER

Spectacle Téléthon le **samedi 29 novembre** 2025, à la salle de l'Arcadie à Ploudalmézeau. Débute à 18h. Entrée au chapeau.

COURIR A PLOUDAL

Dimanche 30 novembre : Rendez-vous 9h30 sortie endurance 1h15 - 1h30 - 1h45 à allure modérée et adaptée au différents groupes

Mercredi 3 décembre : Renforcement musculaire, rendez-vous 19h

Commentaires en breton, le **samedi 29 novembre** à 15h et échanges en français le dimanche 30 novembre à 15h.
Entrée au chapeau et vente de crêpes maison.

Appel aux bénévoles Téléthon du 6 décembre : Fabrication, pliage et vente de crêpes.
Contactez Michel Conq par sms au 06.74.77.64.80



Repas téléthon : Samedi 6 décembre au soir

Cette année, un repas à emporter en barquette individuelle vous est proposé au tarif de 12€ : Jambon à l'os, pommes de terre rôties et tarte aux pommes. Réservations directement en Mairie de Lampaul-Ploudalmézeau.
Contact : brigitte.gallic@lampaul-ploudalmezeau.bzh ou 06.64.27.43.71