

- La vie communale p2
- Informations pratiques p3
- La vie des écoles p4
- La vie associative p6
- Agenda p8

Bulletin d'informations

NOVEMBRE 2019 - n°10

apel Notre Dame de Cast



Édité par l'école Notre Dame-Cast.
Ne pas jeter sur la voie publique.



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)	

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.

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.

LA VIE COMMUNALE

Relevés de compteurs d'eau

Dans le cadre du transfert des compétences eau et assainissement à la Communauté de communes de Pleyben-Chateaulin-Porzay au 1er janvier 2020, une facturation sera effectuée au mois de décembre cette année.

Une relève des compteurs sera réalisée début décembre. Pour les personnes le souhaitant ou dont les compteurs ne sont pas accessibles, peuvent adresser avant le 25 novembre, leur relevé, avec leurs noms et adresses, par mail : st.cast@orange.fr ou par SMS au 06.80.25.92.76.

Cérémonie du 11 novembre

La cérémonie de commémoration de l'armistice du 11 novembre 1918 aura lieu le lundi 11 novembre 2019 à Cast à 11 h. Rendez-vous place des anciens combattants, puis direction le monument aux morts pour la cérémonie.

Recensement militaire

Les jeunes âgés de 16 ans révolus doivent se présenter en mairie (penser à se munir du livret de famille et de leur carte d'identité) afin de se faire recenser. Cette démarche est obligatoire. Ce recensement donne en premier temps lieu à la délivrance d'un justificatif de recensement. Puis, dans les mois qui suivent, les jeunes recensés sont convoqués pour participer à la JDC (Journée Défense Citoyenneté). **A noter :** le recensement permet également une inscription automatique des jeunes sur les listes électorales, dès qu'ils atteignent la majorité.

Pour en savoir plus, consulter le site internet

www.defense.gouv.fr/jdc

Ou appeler la mairie de Cast : 02.98.73.54.34



Relais parents assistantes maternelles

C'est un service gratuit, financé par la CAF, le Conseil Départemental et les communautés de communes (Monts d'Arrée Communauté et Communauté de Communes de Pleyben-Châteaulin-Porzay). Il propose :

- un accueil pour les parents
- un soutien pour les assistant(e)s maternel(le)s
- un relais pour les futurs professionnels de la petite enfance (garde à domicile, baby-sitter, assistant(e)s maternel(le)s).

<http://www.ccpccp.bzh/vie-pratique/enfance-jeunesse/relais-assistantes-maternelles/>

Renseignements : rpam@epal.asso.fr

Permanences téléphoniques à Châteaulin le lundi, mercredi et vendredi de 13 h à 15 h ; contact : Florence GAUMERAI 02.98.81.01.76

PLUi-H

Élaboration du PLUi-H

CONSTRUISONS ENSEMBLE L'AVENIR DE NOTRE TERRITOIRE

LE PLUi-H, C'EST QUOI ?

Le Plan local d'urbanisme intercommunal valant programme local de l'habitat (PLUi-H) est la rencontre d'un territoire et d'un projet collectif.

Un territoire, au travers de ses composantes géographiques, économiques, sociales, patrimoniales, paysagères, environnementales...

Un projet collectif, qui se concrétise dans les volontés et les choix collectifs portés pour l'aménagement, la protection et la mise en valeur du territoire.

Les évolutions législatives récentes ont porté le Plan local d'urbanisme intercommunal (PLUi) au cœur des politiques d'aménagement des territoires.

Souhaitant saisir cette opportunité, le Conseil communautaire a acté le lancement de l'élaboration du PLUi-H par délibération en date du 6 novembre 2018.

Promulguée en 2014, la loi pour l'Accès au Logement et un Urbanisme Rénové (ALUR) renforce la place des considérations environnementales dans les projets d'aménagement. Elle réaffirme notamment la lutte contre l'étalement urbain et la préservation de la biodiversité.

L'élaboration du PLUi-H est l'occasion de doter notre territoire d'un outil juridique adapté aux besoins de développement de notre intercommunalité et aux dernières évolutions législatives. Accueillir de nouvelles populations, préserver nos terres agricoles, protéger nos espaces naturels, renforcer nos centres-bourgs, tels seront les défis que nous devons relever dès aujourd'hui.

L'élaboration du PLUi-H intègre une démarche de concertation. On ne peut en effet construire valablement l'avenir que sur la base d'un horizon partagé par tous. Vous serez amenés à vous exprimer tout au long de la démarche, soit en mairie au travers d'un registre disponible à l'accueil aux horaires d'ouverture habituels, soit lors de réunions publiques dont les dates et lieux vous seront communiqués par voie de presse.

Téléthon

A l'occasion du Téléthon qui se déroulera les **6 et 7 décembre** prochains, la CASIM 29, sous l'égide de l'association braspartiate chargée de coordonner les animations organise une balade réservée au motocyclistes, le dimanche 8 décembre.

Les fonds récoltés à cette occasion, à savoir 5 € par motard et passager, seront reversés intégralement à l'AFM Téléthon.

La balade traversera plusieurs communes finistériennes, dont Cast.

Passage prévu à Cast vers 17 h 25 / 17 h 40 (sans modification de la circulation).

Renseignements : 06.87.43.98.51

Site internet : casim29.bzh

balades@casim29.bzh

Mise à jour informations / taxe ordures ménagères

En cas de changement du nombre de personnes au sein de votre foyer, pensez à communiquer cette information au service ordures ménagères de la communauté de communes (décès, naissance, départ d'un enfant pour des études dans une autre ville, etc). La communauté de communes tiendra compte de ces changements pour adapter au mieux le montant de votre redevance ordures ménagères.

Contact : christine.kermorgant@ccpcp.bzh

Boîte aux lettres

Pour faciliter la distribution du courrier et éviter les erreurs, pensez à vous équiper d'une **boîte aux lettres normalisée** et à y indiquer vos **noms et prénoms**.



Dimensions réglementaires : **260 mm x 260 mm x 340 mm**.
Plus d'informations sur www.laposte.fr

PIJ Châteaulin

Le **samedi 9 novembre**, de 10h à 12h, atelier « **SPECIAL ORIENTATION** » pour les jeunes, de la 3ème à la Terminale, mais également pour les jeunes qui souhaitent changer d'orientation mais sans trop savoir vers quelle formation se tourner. L'idée de cet atelier est de permettre à chacun d'apprendre à mieux se connaître, à mieux cerner ses centres d'intérêts, ses valeurs, afin de choisir une orientation scolaire et/ou professionnelle en adéquation avec soi. Cet atelier collectif permettra aussi de mieux connaître le Service Information Jeunesse et ses ressources documentaires ainsi que les sites internet fiables et incontournables pour bien s'orienter. Animé par une animatrice, l'atelier est l'occasion de bénéficier d'un accompagnement personnalisé qui peut se poursuivre, si le/la jeune le souhaite, par des rendez-vous individuels pour poursuivre la démarche.

Atelier gratuit (les RDV suivants également). Inscription obligatoire (nombre de places limités) auprès du SIJ au 02.98.86.13.11 ou 06.40.05.45.42. , 5 quai Robert Alba à Châteaulin.

Mercredi 27 novembre, à 20h, projection d'un film documentaire suivi d'un débat dans le cadre du Festival Alimentaire : Faut-il arrêter de manger des animaux ? Réalisé par Benoit Bringer, 2019.

Cette soirée, organisée au Run ar Puns à Châteaulin, est préparée et animée par un groupe de 4 jeunes âgés de 18 à 26 ans, accompagnés par le Service Information Jeunesse. L'entrée est gratuite.

INFORMATIONS PRATIQUES

Commerces et artisans

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 vendredis, de 10h à 11h : poisson

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 : toilettage 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 (± 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, ouvert du mardi au samedi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 19h30 ; le dimanche matin de 10h à 12h30. Tél. 02.98.73.54.65

EVEN AGRI : Bricolage, Jardinage, Alimentation animal, Elevage, Matériaux ; horaire à partir de Novembre : 9h - 12h / 13h30 - 17h30 du lundi au vendredi; 9h - 12h le samedi. Magasin ouvert à tous **NOVEMBRE : FOIRE AUX VINS**

L'Atelier Floral de Charlott', Fleuriste de Plonévez Porzay, sera présent le 1er Novembre sur le parking du cimetière de Cast de 10h à 12h30. A l'occasion du week end de Trousaint une vente de Chrysanthème sera mise à disposition ce jour.

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
- 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
- **Vend** terrain constructible 1 442 M², situé Chemin de Pen ar Vur, à Cast. Certificat d'Urbanisme opérationnel établi. Prix : 25 €/m².
Contact : 06 16 13 69 30 ou 06 24 91 80 96.
- **Loue** maison meublée, de plain pied, année 2008, 120 m² de surface habitable sur terrain clos de 1200m². Cuisine équipée, 2 chambres avec salle d'eau et WC ; 2 garages. Loyer 750 € plus charges.
Contact : 06.37.53.66.31
- **Vend** terrain (non constructible) parcelle cadastrée ZK38 (79a 80ca, lieu-dit Poulusson)
Contact : 06.73.56.57.67
- **Vend :** terrain 500 m² au lieu-dit Kerbolé à Cast, plus appentis et petit terrain. Prix : 14 900€ net vendeur
Contact : 06.99.87.84.19

- **Loue :** maison 4 chambres, salle, salon cuisine, salle de bain. Garage + terrain de 3000 m² ; 10 min de Châteaulin et 20 min de Quimper.
Contact : 06.77.54.80.51
- **Cherche location :** maison agréable en bon état ; à partir d'octobre/ novembre 2019 2-3 chambres, jardin, garage, secteur calme.
Contact 01.46.63.50.34
- **Loue :** maison, Cast, près de la gare de Quéménéven Maison T3, 80m² rdc grand sous sol, en étage, cuisine aménagée, 1 grande salle, 2 chambres ; maison sans vis-à-vis, terrain environ 700m² ; proche voie express, 10 min de Briec et Châteaulin, 15 min de Quimper (550€/mois). Libre 1er janvier 2020
Contact : 06.63.76.75.07
- **Vends :** œufs, « maison des poules », 1 rue Poul ar Saf
Contact : 06.61.10.10.67
- **Vends :** bout (nautisme), longueur 40 m, 50 € ; tondeuse électrique en bon état prix 50 € ; 1 vélo enfant 30 €, 1 vélo enfant 40 €
Contact : 02.98.16.06.56
- **Vends :** bois de chauffage sec sous hangar, 45 - 50 cm livraison assurée. Corde ou demi-corde.
Contact : 06.14.71.54.79

LA VIE DES ECOLES

ALSH

Victime de son succès, le karaoké a fait son retour avec un petit blind test.
Suivi de notre hymne du mercredi : *tchic et tchac* avec chorégraphie



● Ecole Publique

Retour à la piscine pour les élèves de l'école publique

Depuis début septembre, les élèves de CP, CE1 et CE2 de l'école publique vont à la piscine de Châteaulin tous les mardis après-midi. Ce cycle de 11 séances permet une première approche du milieu aquatique pour certains, construire ou consolider des compétences du savoir nager pour d'autres. Le groupe est divisé en deux : les plus jeunes et les moins à l'aise restent dans le petit bain tandis que les autres sont dans le grand bain.

Cette année, c'est donc le premier cycle de natation pour les CP qui ont découvert, avec un grand intérêt, les différents espaces de la piscine : des vestiaires aux bassins. Au retour à l'école, une petite collation, très appréciée, est distribuée à l'ensemble des nageurs pour reprendre un peu d'énergie avant de finir la journée.



« Nouvellement nommée sur l'école de CAST, j'intègre l'équipe pédagogique dans la classe de TPS/PS/MS. Cette année, la classe accueille 18 élèves.

Le thème des animaux sera le fil conducteur de l'année. C'est pour cela que Loulou, notre mascotte, va nous accompagner toute l'année au rythme des apprentissages.

Au fil des mois les élèves vont également cuisiner les gâteaux d'anniversaire. En septembre, nous nous sommes régalés avec un gâteau à la noisette.

La première période va se terminer par différentes productions et dégustations autour du thème de la pomme en lien avec la semaine du goût. Nous irons visiter le verger du Menez de Landudal avec la classe des GS/CP de Mme TYDOU. »

Emmanuelle PASDELOUP, Enseignante de la classe de TPS/PS/MS de l'école publique de Cast



● Ecole Notre Dame

Célébration de rentrée

Pour marquer la rentrée pastorale, les élèves de l'école Notre Dame se sont rendus à l'église St Jérôme de Cast, le mardi 17 septembre. Animer par le père Christian Le Borgne, la célébration s'inscrivait dans la dynamique de notre projet d'établissement : le respect et la bienveillance. Par des chants et des lectures, nous avons pris conscience de la force de nos différences. La célébration était ouverte aux parents, grands-parents... Les membres de l'équipe pastorale étaient également présents. Il est important pour les élèves et l'ensemble des acteurs de l'école de vivre ensemble ces moments. Les familles et les différents intervenants sont également des acteurs à part entière de notre projet d'établissement.



Ma rentrée UGSEL

Chaque année, L'UGSEL propose un jeu pour marquer la rentrée sportive dans les écoles. Cette année, il s'agissait du jeu du Méli-Mélo. Par équipe, les enfants devaient trouver le maximum de fruits et légumes cachés sous les plots. La phase de récolte étant faite, il fallait ensuite construire un visage avec les fruits et légumes récoltés.

Au-delà de la démarche de jouer, il y a toute une dynamique de coopération qui se met en place. Les plus grands très attentifs aux plus petits, ont été respectueux de leur rythme pour permettre de jouer ensemble. Ce jeu de coopération a permis de renforcer le lien entre les élèves dans une démarche bienveillante.





VIE ASSOCIATIVE



Les Vaches Folks

LES VACHES FOLKS

Dimanche 17 novembre 2019 – 17h – salle polyvalente

MISTER MAT :

70 concerts plus tard , dont 3 Olympia (Paris) et 2 Cigale (Paris)

Lorsqu'au mois de mai , Les Vaches Folks décidaient d'inviter Mister Mat, le potentiel de l'artiste avait ébloui les programmateurs, les faits leurs ont donné raison.

70 concerts plus tard dont 3 Olympia :

2 fois invité par Mélody Gardot pour la 1ère partie (juillet 2019)

1 fois invité par Eric Burdon & The Animals pour la 1ère partie (octobre 2019)

L'artiste a pris de l'envergure et de la notoriété. Pour mémoire Eric Burdon & The Animals sont les auteurs , entre autre ,des célèbres tubes « The House of the Rising Sun » (Le Pénitencier) et de « Don't let me be Misunderstood ».

Mais revenons à Mister Mat . Le charisme de l'ex – chanteur de Mountain Men , sa voix taillée pour le blues et son talent de musicien font des merveilles , au point d'afficher complet à chacune de ses prestations. Ce sera sans doute le cas à Cast , son seul concert finistérien pour l'instant. Aussi ne tardez pas les retardataires qui n'ont pas leur billet !!



<https://www.facebook.com/MisterMatofficiel/>

VINCENT TIELEMANS :

Ce châteaulinois joue et chante de la chanson française aux accents pop / rock . C'est sur scène que ces chansons prennent toute leur dimension.

<https://www.facebook.com/vincetielemans>

Ouverture des portes : 16h

16h – 17h : dégustation de crêpes et gâteaux maison

Tarif :

Place assise / debout / non numérotée

9€ en résas / 12€ sur place

Gratuit – de 12 ans

Lieux de vente :

Cast : mairie et bar-presses Le Coup de Tabac

Réseaux en ligne :

- réseau France Billet (Fnac , Carrefour , Intermarché) www.francebillet.com (+ 1.8€) tapez Mister Mat

- réseau Ticketmaster (Centre Leclerc, Espace Culturel) www.ticketmaster.com (+ 1.8€) tapez Mister Mat

- Weezevent : (+1€) <https://www.weezevent.com/les-vaches-folks-mr-mat-vincent-tielemans>

Plus d'infos sur : <https://www.facebook.com/lesvachesfolks/>
<http://les-vaches-folks.fr>



On vous attend nombreux !!!!



Comité d'animation

Voici les résultats des défi-jeux organisés lors des fêtes de Cast. 49 participants de 2 à 16 ans.

Résultats (1ers de chaque catégorie)

Catégories	Garçons	Filles
4 ans et moins	Louka Cevaer	Maelys Kervella
5 - 6 ans	Sacha Arduin	Anaëlle Contant
7 - 8 ans	Gabin Chapeyron	Leynaïs Jouan
9 - 11 ans	Louis Douarin	Lucie Guenegues
12 ans et plus	Leo Harbonnier	Enora Plantec

Lancer de l'œuf

16 ans et moins : 22 équipes de 2 joueurs

1ers : Ewen Plantec et Nolan Le Tennier

2 : Lucas Grunhec et Guillaume Tanguy

3e : Marc Parenthoine et Tom Hascoët

17 ans et plus : 15 équipes de 2 joueurs

1ers : Yannick Rannou et Joseph Colonnier

2èmes : Marion Manguen et Nicole Quemeneur

3ème : Eliot Colonnier et Yoann Colonnier

	Filles		
	1ère	2ème	3ème
5 ans et - filles + garçons	Noémie Maguer	Carmen Gouérou	Emy Stouten
6-7-8 ans	Leynaïs Jouan	Maëline Hervé	Ambre Charles
9-10 ans	Appoline Morin	Lucie Guenegues	Louisa Roché
11-12 ans	Chloé Grunhec	Lisa Stouten	Morgane Le Berre
13-14-15 ans	Lalie Hascoët	Julie Guégan	
16 ans et +			

	Garçons		
	1er	2ème	3ème
6-7-8 ans	Keran Beux	Eliott Vourch	Timothe Guégan
9-10 ans	Enzo Harbonnier	Clément Riou	Justin Rannou
11-12 ans	Malo Hascoët	Lisa Stouten	Morgane
13-14-15 ans	Luka Grunhec	Guillaume Tanguy	Ilian Woerther
16 ans et +	Yannick Rannou		

Gym douce

Lors du forum des associations le samedi 31 août nous avons enregistré 4 nouvelles adhésions qui, dès le lundi 23 septembre ont apprécié la reprise des séances de gym douce.

Après des vacances qui ont sans doute laissé quelques traces il était temps de se reprendre en main, et cela s'est fait 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, ou une gym gnangnan, nous vous invitons 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.

On vous attend à la salle communale, tous les lundis (hors vacances scolaires) de 17h30 à 18h30.

Vous pouvez vous informer ou vous inscrire auprès de Jean-Claude 02.98.73.60.62 ou de Mimi 02.98.73.62.16.



Zumba

Rendez-vous tous les mardis à la salle communale de Cast, pour des séances de Zumba.

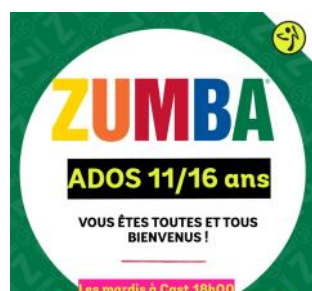
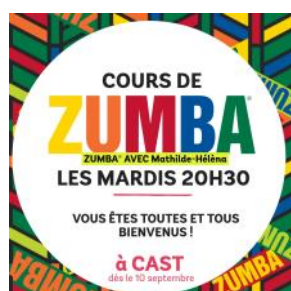
de 18 h à 19 h : zumba kids ados

20h30 - 21h30 : zumba adultes

Inscription à l'année.

Contact : Mathilde FRADINHO, zumba.tilda@hotmail.fr

Facebook : mathilde-Helena zumba



Yattra Yoga

Cours de Yoga : mardi à 10h30 et jeudi à 18h15.

Les cours sont composés de méditation, d'exercices de respiration, de postures et relaxation sur 1h15. La séance du matin est dynamique et renforce le corps, celle du soir est relaxante et travaille la souplesse.

Cours pour tous les niveaux, enfants acceptés à partir de 12 ans. La séance découverte offerte.

Tarifs:

A l'année 231 euros (30 cours)

1er trimestre 102 euros (12 cours)

10 € la séance.

Inscription et renseignements: merci de contacter Mélody au 06 75 33 69 63 ou yattrayoga@gmail.com

Nouveau!

Yoga sur chaise:

JEUDI à 16h30

Cours pour Seniors ou personnes qui ont des difficultés à rester allongé ou assis au sol. Les cours sont composés d'une méditation, d'exercices de respiration, de postures et d'une relaxation sur 1h.

Cours pour tous les niveaux

La séance découverte offerte.

Tarifs:


A l'année 222 € (30 cours)

1er trimestre 97 € (12 cours)

9 € la séance.

Mon Moment Magique

Atelier bien-être pour enfants.

Les ateliers proposent aux enfants un ensemble de pratiques bien-être pour avoir confiance en eux, apprendre à s'occuper d'eux, être bien dans leur tête, dans leur corps et dans leur cœur, mais aussi de leur donner des outils pour être heureux dans leur quotidien et toute leur vie. Les enfants vivent ainsi un moment enchanté, magique, ludique, dans lequel ils se détendent et s'amuse-


Les ateliers:

Chaque atelier de 1h15 propose l'exploration d'une thématique (émotions, 5 sens, confiance en soi, animaux, super pouvoirs, couleurs, imaginaire...), déclinée autour de 9 rituels bien-être qui sont : centrage & lecture / cercle de parole / la minute gratitude / la ronde de l'énergie / exercice de respiration / posture de yoga / la minute défoulement / expression dessinée des émotions / relaxation finale.

Les ateliers MMM sont réservés aux enfants de 6 à 12 ans.

Les ateliers auront lieu le mercredi après-midi de 15h à 16h15:

Mercredi 20 Novembre : L'automne

Mercredi 11 Décembre : Noël

Pensez à réserver, atelier limité à 8 places.

Pour plus de renseignements sur les prix ou autres, merci de contacter Mélody de Yattra Yoga au 06 75 33 69 63 ou par courriel: melody.p@monmomentmagique.com

BIBLIOTHEQUE JEANNE LAURENT

Horaires d'ouverture de la bibliothèque :

Mardi de 16h30 à 17 h 45

Jeudi de 18 h à 19 h

Samedi de 10 h à 11 h 45

● Groupes de marche

CIRCUITS DE RANDONNEES

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

MARDI 12 novembre 2019**Circuit de Tréboul : 7kms5**

Départ du parking au haut du Ris : prendre rue Coataner à Ploaré (en face), à gauche l'allée Ste Croix, descendre jusqu'à la ligne de chemin de fer, la prendre jusqu'au centre de rééducation, descendre les escaliers avant le pont Tréboul, traverser à la passerelle du Port Rhu, rejoindre le port du Rosmeur, le sentier de Plomarc'h et le parking.

Balisage : aucun

Difficulté : aucune dans ce sens.

MARDI 19 novembre 2019**Circuit à Châteaulin : 7kms**

Départ du parking de la Résistance à Châteaulin : prendre la passerelle, longer l'avenue de Quimper par le canal, la traverser pour prendre la venelle de Prat Guivarc'h, tourner à droite et rejoindre la chapelle Notre-Dame, puis la venelle du garrec, longer à gauche, traverser la route de Crozon et prendre la venelle de la gare, à droite la rue amiral Bauguen pour rejoindre le viaduc, traverser le parking et monter la venelle de Kerstrat, la grande rue, et le chemin en face de St-Louis qui rejoint le canal, revenir au départ par le canal.

Difficulté : aucune

Balisage : aucun.

MARDI 26 novembre 2019**Circuit à Cast : 7/8Kms**

Départ du parking du bourg de Cast

Difficulté : montées

Balisage : aucun

MARDI 3 décembre 2019**Circuit à Pentrez : 8kms**

Départ du parking de Lestrevet. Longer la plage, monter lieu dit Brémelec, tourner à gauche à la montée pour rejoindre Le Manoir, continuer et descendre à gauche la rue d'Ys, à droite pour rejoindre la route du Leuré, à gauche Ruyen et Penn ar créac'h, traverser la route et prendre à droite pour rejoindre la route des falaises, revenir par la plage.

Balisage : aucun

Difficulté : un peu de montées.

● Dojo du Porzay-Névet

Judo à Cast

Le dojo du Porzay-Névet propose : un cours de judo destiné aux enfants de **6 ans et plus**, tous les mercredis depuis le 18 septembre. Séances dirigées par Jérôme Cailliau, Ceinture Noire 4ème Dan professeur diplômé d'état.



de 14 h à 15 h.

à la salle annexe du complexe sportif (salle de tennis de table)

Plus de renseignements : dojoduporzay.fr

Ou tél. 06.80.45.48.55



● BigStar Auto

Nouveau : l'association Bigstar Auto a fait son apparition à Cast. Elle réunit des passionnés de véhicules anciens.



Président : MEVELEC-HENAFF Maxime
vice-président: TROUBOUL Mathieu
tél. : 02.22.44.49.45.

bigstar.auto29@gmail.com

● Chorale FASILA

Répétitions le jeudi de 20 h à 22 h, à la salle communale d'Cast. « Si vous aimez chanter, n'hésitez pas à venir !!! »

Contact : Maurice au 06.81.89.51.99

● Agenda

NOVEMBRE 2019

samedi 9 à 19 h: repas crêpes - APEL Ecole Notre Dame

lundi 11 à 11 h : cérémonie de commémoration de l'Armistice du 11 novembre 2019

dimanche 17 à 17 h : concert - Les Vaches Folks

DECEMBRE 2019

samedi 21 à 16h30 : arbre de Noël des enfants – comité d'animation