

8<sup>ème</sup> Journée mondiale de la femme

PLOUMAGOAR, ST-AGATHON  
PABU, PLOUISY

ATELIERS

Festival  
autour  
d'elle



27 FEVRIER AU  
13 MARS 2016



[www.ledochelocust.fr](http://www.ledochelocust.fr)

## ZUMBA

L'association Gym Form organise une soirée Zumba avec Malou, Patrick, Laëtitia. La soirée est ouverte à toutes et tous. Invitez vos amies et amis à venir se défouler pour une bonne cause : le cancer du sein.

Action au profit de l'association La Rose Espoir (association de lutte contre le cancer du sein)

## STUDIO PHOTO

Le CLAP Regard Objectif de Ploumagoar vous propose de venir les rencontrer au studio photo pour une après-midi shooting : l'occasion de prendre la pause !

## DANSE DE SOCIÉTÉ

La section danse du CLAP de Ploumagoar vous invite à une démonstration et initiation de la danse de société dans une ambiance simple et conviviale. Tango, cha cha cha, rock'n roll..., il y en a pour tous les goûts et tous les rythmes.

## DÉGUSTATION VIN ET CHOCOLAT

Leurs forts caractères sont loin de les opposer ! Pour marier le vin et le chocolat, respectez les règles du jeu que « Au fil du vin » et « Délices & Cie » vous proposent de découvrir.

**Salle des fêtes de Ploumagoar**

**Vendredi 4 mars - 20h**

**Sur Inscription : 8€ par personne**

Renseignements au 06.40.25.04.37 ou au 06.78.70.67.42

**Samedi 5 mars - de 15h à 18h**

**Salle polyvalente de Ploumagoar**

Pour récupérer vos photos, le CLAP Regard Objectif vous demande d'apporter une clef USB (Aucune photo ne sera envoyée par mail)

**Salle polyvalente de Ploumagoar**

**Samedi 5 mars - de 15h à 18h**

**Samedi 5 mars A Ploumagoar**

**Délice & Cie : 9h30 à 19h**

**Au Fil du Vin : 9h à 19h30**

## ATELIER DANSE HIP HOP

L'atelier chorégraphique de Pabu propose un atelier de danse Hip Hop, pour vous permettre de la découvrir ou de vous perfectionner.

**Atelier ouvert aux femmes et adolescentes**

**Salle de danse de Pabu**

**Samedi 5 mars - de 14h30 à 16h**

## ATELIER TAÏ CHI CHUAN

Le Taï Chi Chuan est un art martial chinois ancien. Il s'expérimente au travers de mouvements lents et fluides, tel un combat au ralenti. Sa pratique régulière et patiente apporte de nombreux bienfaits : conscience, relâchement, équilibre, souplesse, plaisir...

L'association Ling Zhi Wu (esprit en mouvement) de Ploumagoar vous propose un atelier de découverte. Il reposera sur des exercices seul ou à deux afin d'explorer le thème de la relation (corps/esprit et à l'autre).

**Et Dimanche 6 mars - de 10h30 à 12h**

Sur inscription : 06.47.30.87.86

**Salle "Lann Viha " de Plouisy**

Atelier animé par Jasmine Phan Chan avec la participation de Sophie Barreau et d'Anne-Marie Cojean

**Samedi 5 mars - 10h à 12h (accueil des participantes à partir de 9h30)**

Sur inscription : 06.07.41.89.25 / e-mail :

taichi.lzw22@gmail.com

Merci de bien vouloir venir avec votre tapis de gym si vous en possédez un.



# BOUTIQUE TEMPORAIRE

Une boutique temporaire s'installe à l'étage de Sidonie et Compagnie à Guingamp. « Made in Breizh », basé à Saint Brieuc, c'est l'idée de rassembler en un même lieu les créations d'artistes, artisans, artisans d'art, professions indépendantes oeuvrant dans le domaine de la création. Sidonie et Cie vous propose ainsi de devenir un lieu de rencontres et d'échanges conviviaux autour de la création costarmoricaine.

• **Sidonie et Cie - à Guingamp**

Samedi 5 mars - de 15h à 18h30

Renseignements : 02.96.44.28.53



## LES OFFRES COMMERCIALES DU 8 MARS (JOURNÉE MONDIALE DE LA FEMME)

- **FLEURISTE** : Michelle fleurs à Ploumagoar vous offre une rose pour tout achat.
- **RESTAURANT** : La Crêperie du Roy à Guingamp offre une rose à toutes leurs clientes.
- **COIFFEUR** : Coiffure Marie Pierre et L'atelier Coiffure de Ploumagoar proposent un soin capillaire (offert) à toutes leurs clientes.
- **ESTHÉTICIENNE** : Esthétic center à Ploumagoar offre une épilation pour toute épilation achetée (sur la moins chère des deux).

## POUR SE RESTAURER... (NOS RESTAURANTS PARTENAIRES)

### → BRASSERIE L'Ô À GUIGAMP

Du 27 février au 13 mars : Pour un menu au fil de l'O commandé (valeur 26.70€), Frédéric LANGE et toute son équipe proposent le deuxième menu (pour ces dames) à 10€..

Conditions :  
- sur réservation uniquement via l'adresse [operationautourdelle@dsfr.fr](mailto:operationautourdelle@dsfr.fr)  
- valable uniquement le soir de 19h à 20h30  
- minimum 2 personnes maximum 6 personnes

### → LE MOULIN À FOULER À PLOUMAGOAR

Samedi 5 et Dimanche 6 mars : Dominique Spenlehauer et toute son équipe offrent un apéritif aux clientes du restaurant.

### → CRÊPERIE DU ROY À GUIGAMP

Samedi 12 mars : Maïté et Marina sont heureuses de vous accueillir à la Crêperie du Roy, qui existe depuis plus de 30 ans et offre un kir breton à toutes leurs clientes.