



A l'occasion de ses 30 ans,
le Club de Musculation et de fitness Paimpolais
Organise

LA NUIT DU FITNESS

Bénéfices reversés à l'association Un Breton En Frame Running

foodtruck – buvette – animations

Samedi 18 octobre 2025

15h30 – minuit

Salle des fêtes de Paimpol. Quai Pierre Loti.

Gratuit jusqu'à 17h30. 8 euros pour les + 15 ans. **Paielement en espèce. Pas de CB.**

De nombreuses activités sont proposées par Alicia, Baptiste, Barbara, Gwen, Jeanne, Joffrey, Lola, Marion, Maud, Nico, Odile.

15h30 - 16h30	Jeux sportifs et de cohésion (Enfants dès 6 ans et parent-enfant)
16h30 - 17h30	Fitness junior : Aérobic, Zumba, Step, Tabata (Enfant, Ados et parent-enfant)
17h30 - 18h Et 18h - 18h30	Renforcement postural Atelier au choix : Kettlebell, Pilates, Barre au sol, Swissball, Yoga
18h45 – 19h15 Et 19h15 – 19h45	Activités Cardio Toniques Atelier au choix : Dance floor, Step, Circuit Training, Cuisse Abdo Fessier, Aérobic Afro
20h - 20h30	Strong Nation® (Exercices de renfo, cardio, kickboxing, sur le rythme de la musique)
20h30 - 21h30	Salsa et Bachata
21h30 - 23h	Zumba® Party
23h - 00h	Dance floor

Et aussi de nombreux stands :

- L'histoire du CMP / Tombola « poids du panier garni » / Challenge vélo pour cumuler des km
- Espace enfant (lecture, coloriage, maquillage)
- Fédération Sport Pour Tous et Fédération Handisport / Association Un Breton En Frame Running

Buvette sur place toute la journée

Foodtruck sur le parking :

Glaces et gaufres de « [Chez Simone](#) » dès 16h

Fish & Chips du « [Chaudron magique](#) »