



Flash Info Des Associations

N°243 - Octobre 2026

SEPQ Twirling

C'est la rentrée pour le Twirling !

La SEP Twirling a fait sa rentrée ! Après une pause estivale bien méritée, les athlètes ont retrouvé avec enthousiasme le chemin des entraînements.

Petits et grands sont désormais prêts à travailler, progresser et surtout partager de beaux moments autour de leur passion.

À l'occasion de séances de découverte, de nombreux nouveaux athlètes ont pu s'initier au twirling et découvrir cette discipline.

On souhaite à l'ensemble des athlètes une très belle saison sportive, pleine d'énergie, de plaisir et de beaux projets et de la réussite !



SEPQ GYM

L'opération « vente de Gavottes au tarif spécial Associations » aura lieu en novembre prochain.

La reprise des cours a débutée depuis début septembre, forfait de 125 €, peu importe le nombre de cours suivis, Il reste quelques places.

Gym Tonique : Mardi de 19h à 20h

Pilâtes /Yoga : Mardi de 20h à 21 h

Danse en ligne : Jeudi de 18h15 à 19h15

Latino Fit : Jeudi de 19h30 à 20h30

Gym douce : Vendredi de 10h à 11h

Pilâtes/yoga : Vendredi de 11h15 à 12h15

Contacts : gymquedillac@yahoo.fr

Nathalie BRIAND : 06 80 63 39 55

Huguette CHESNEL : 06 37 89 44 15

Samedi 10 Octobre 2026

Quédillac
salle polyvalente

**Choucroute
DE LA MER
Royale**

Repas sur place ou à emporter à partir de 18h30 suivi d'un bal

Au menu :

- Choucroute de la mer : 17,50€
- Médaillon de volaille au foie gras et ses légumes de saison : 15,50€
- Enfant : Emincé de volaille et ses pommes de terre sautées : 8€

Prix comprenant l'apéritif, plat, fromage, dessert et café

Réservation avant le 02 Octobre

Guénolé : 06.65.69.52.12
Audrey : 06.37.48.11.42
ou
Du mardi au vendredi : Tickets en vente au Grenier des saveurs

Apéritif offert

Règlement par chèque à l'ordre du comité des fêtes ou en espèces en faisant l'appoint

Organisé par le Comité des Fêtes et le SEP Volley Quédillac

