

BENVENUTO



Perros-Guirec

*Côte de Granit Rose*

BRETAGNE <sup>95</sup>

La  
Vie  
en  
Roz!



[www.perros-guirec.com](http://www.perros-guirec.com)



Classificato categoria 1

## L'UFFICIO DEL TURISMO

*ti accoglie...*

### SETTEMBRE A GIUGNO

Aperto dal lunedì al sabato dalle 9:00 alle 12:30 e dalle 14:00 alle 18:30  
Il martedì (escluso durante le vacanze scolastiche) a partire dalle 10:00

Da novembre a marzo fino alle 18:00

### LUGLIO E AGOSTO

Aperto dal lunedì al sabato dalle 9:00 alle 19:00  
La domenica e nei giorni festivi dalle 10:00 alle 13:00 e dalle 16:00 alle 18:30

21 place de l'Hôtel de Ville  
22700 Perros-Guirec  
+33 (0)2 96 23 21 15  
infos@perros-guirec.com  
perros-guirec.com



## SOMMARIO

- 4 *Benvenuto a Perros-Guirec*
- 6 *I più bei spot fotografici*
- 10 *I più bei luoghi di Perros-Guirec*
  - Il patrimonio
  - Le spiagge
  - I porti
  - L'arcipelago delle Sette Isole
- 14 *I più bei percorsi*
  - A piedi
  - In bicicletta
  - Trail
- 18 *Le attività marittime*
  - Pesca a piedi
  - Sport nautici
  - Escursioni in mare

- 20 *Le attività di svago*
  - Relax
  - Sport
  - Svaghi
  - Visite guidate
- 23 *Le attività in caso di pioggia*

- 24 *Le attività per i bambini*
  - Svaghi in famiglia
  - Attività nautiche
  - Animazioni

- 26 *Le attività nei dintorni*
  - Svaghi
  - Visite culturali e storiche

- 28 *Gli indirizzi*
  - Golosi
  - Shopping
  - Coccooning

- 32 *Le informazioni pratiche*
  - Mercati
  - Animazioni
  - Trasporti
  - Contatti utili

#### Guida di Perros-Guirec

Publicata dall'ufficio del turismo di Perros-Guirec, Organizzazione turistica locale registrata al registro degli operatori di viaggi e soggiorni con il numero IM022100011.

#### Progettazione grafica

Le Studio - [www.lestudio.bzh](http://www.lestudio.bzh)

#### Stampa

Publi-Trégor

#### Fotografie

Office de Tourisme, T. Portel, E. Berthier, A. Lantoursaux, Chmirair, Le rétro, Le Grand Hôtel Kasino, Domaine de La Roche Jagu, A Brandel, Centro Nautico di Perros-Guirec, Servizio comunicazione e città di Perros-Guirec, Côtes d'Armor Destination, Perroz Surf School, Comitato Regionale del Turismo, Cité des Télécoms, Roz Marine, Agenzia lalanterne.bzh

#### Note legali

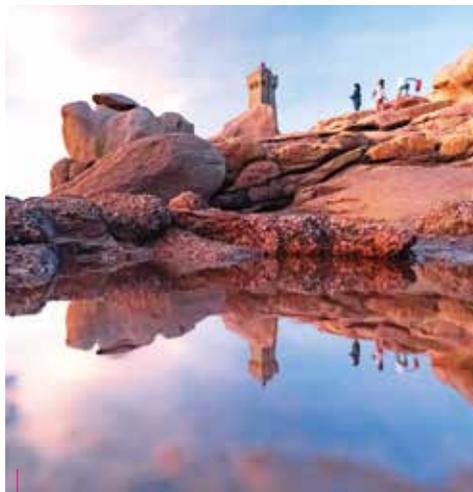
Le informazioni contenute nella guida di Perros-Guirec, i prezzi e le informazioni fornite dalle strutture di Perros-Guirec non impegnano la responsabilità dell'ufficio del turismo.

## Benvenuto a **PERROS-GUIREC**

PER SCOPRIRE  
LA STAZIONE CHE ISPIRA  
« LA VIE EN ROZ! »

Situata nel cuore della splendida  
Costa di Granito Rosa,  
Perros-Guirec vi accoglie  
tutto l'anno in un ambiente  
straordinario.

Sfogliando le pagine di questa guida,  
scoprirete una stazione  
piena di sorprese dove le attività  
non mancano mai!



Faro di Mean Ruz

### Lo sapevi?

#### IL GRANITO ROSA

È composto da tre minerali:  
la mica nera,  
il quarzo e il feldspato.  
È la presenza  
di ossido di ferro  
nel feldspato  
a conferire  
alla roccia il suo colore  
così particolare.

### PER ORIENTARVI A PERROS-GUIREC...



#### UN PATRIMONIO STRAORDINARIO

-  Cave di Granito Rosa
-  Caos granitici Ploumanac'h
-  Cappelle e chiese
-  Mulino del Crac'h
-  Mulini a marea
-  Parco delle sculture
-  Semaforo
-  Villa Silencio

Piantina dettagliata disponibile  
gratuitamente presso l'ufficio del turismo

I  
più bei  
**SPOT  
FOTO-  
GRAFICI**

PER  
GODERSI  
LA VISTA



1. Spiaggia della Bastille
2. Caos granitici
3. Roccia della strega
4. Porto turistico
5. Spiaggia di Trestraou
6. Faro di Mean Ruz
7. Lande di Ploumanac'h



*Lo sapevi?*  
**PEN-AR-ROZ,  
L'ORIGINE  
ETIMOLOGICA  
DI PERROS**

Le due parole bretoni Penn (testa, punta, capo) e Roz (rosa, il colore o il fiore, e il tumulo) possono essere tradotte in diversi modi. Così, Perros potrebbe significare «la punta della collina» il che ricorda la sua posizione geografica su un promontorio. Oppure, potrebbe anche significare «il capo della rosa», in riferimento alla Côte di Granito Rosa.



*Lo sapevi?*

**ROCCE  
DALLE FORME  
INSOLITE**

La testa di delfino, la bottiglia, il cappello di Napoleone o anche la conchiglia di Saint-Jacques... ci sono molte rocce dalle forme strane. Sai che fungono anche da punti di riferimento per i marinai? Divertiti a trovarle durante le tue passeggiate!



1. Spiaggia di Trestrignel
2. Cave di granito rosa
3. Porto di Ploumanac'h
4. Spiaggia di Saint-Guirec
5. La testa di delfino
6. La bottiglia
7. Pors Rolland
8. Lande di Ploumanac'h
9. Valle dei Traouiero

**SU INSTA!**

Tagga le tue foto con **#perrosguirectourisme** e **#lavieenroz**, ripubblicheremo i tuoi scatti più belli!

# I più bei LUOGHI DI PERROS- GUIREC

PER SCOPRIRE  
UN PATRIMONIO STRAORDINARIO



L'isola Rouzic ospita quasi 16.000 coppie di uccelli (pulcinella di mare, sule, cormorani ciuffati, alche minori,...)



## Il patrimonio NATURALE

- **L'arcipelago delle Sette Isole (p.13)**  
La più grande riserva ornitologica di Francia!
- **La valle dei Traouïero**  
Un sito naturale affascinante, ricco di molteplici leggende bretoni.

## Zoom su LE ROCCE & LE LANDE DI PLOUMANAC'H

Un luogo straordinario! Scopri il sentiero dei Doganieri, una delle passeggiate più belle della regione, immersi in immensi caos di granito rosa.

### Lo sapevi?

#### LA CASA DEL LITORALE

Te invita a scoprire esposizioni permanenti e temporanee sulla flora e la geologia del grande sito naturale di Ploumanac'h. Visite guidate sulla biodiversità, cave di granito, ecc.

Alcuni blocchi di granito rosa raggiungono oltre 20 metri di altezza e si sono formati 300 milioni di anni fa



## Zoom su IL FARO DI MEAN RUZ

Questo edificio, costruito in granito rosa, sostituisce quello originale distrutto durante la seconda guerra mondiale. Ricostruito nel 1947, oggi è un simbolo della Costa di Granito Rosa.

L'oratorio di Saint-Guirec



## PER LA PICCOLA STORIA...

Una tradizione locale voleva che una giovane ragazza desiderosa di sposarsi dovesse infilare una spilla per capelli nel naso della statua. Se questa restava fissata per la durata di una marea, la ragazza si sarebbe sposata entro l'anno. Con il tempo e le numerose richieste, Saint-Guirec ha perso il suo naso!

## Il patrimonio CULTURALE

- Il parco delle sculture Christian Gad | Daniel Chhe
- I mulini a marea
- Il palazzo dei Congressi
- Il mulino a vento di Crac'h
- Le cave di granito

## Il patrimonio RELIGIOSO

- La cappella di Saint-Guirec e il suo oratorio
- La cappella di Notre-Dame de La Clarté
- La chiesa di Saint-Jacques
- La cappella di Kernivinen



### Desideri saperne di più?

Completa la scoperta della nostra località consultando il nostro sito web [perros-guirec.com](http://perros-guirec.com)

# Le 3 SPIAGGE

Spiagge sorvegliate durante la stagione estiva

## Il piccolo ☺!

A Perros-Guirec, tutte le spiagge sono **non fumatori!** Perros-Guirec ha anche ottenuto il label **Approccio Qualità Acque di Balneazione**.



### Spiaggia di TRESTRAOU

La principale spiaggia di Perros-Guirec! Con la sua lunga passeggiata marittima, è un luogo ideale per il divertimento e le attività, perfetto per trascorrere del tempo in famiglia.



### Spiaggia di TRESTRIGNEL

Una spiaggia di sabbia fine che invita al bagno e al relax in un contesto straordinario, nota per le sue ville marittime e di fronte all'arcipelago delle Sette Isole.



### Spiaggia di SAINT-GUIREC

Una spiaggia dal fascino unico! Con il suo oratorio e la vista sul castello di Costaérès, questa spiaggia, protetta dalle rocce di granito rosa, è un luogo romantico perfetto al tramonto.



Con quasi 1070 posti, la capacità di accoglienza dei porti di Perros-Guirec è una delle più importanti delle Côtes d'Armor

# I 2 PORTI

## PORTO DEL LINKIN

Un porto con la particolarità di essere una darsena (cioè il mare è trattenuto da un muro).

## PORTO DI PLOUMANAC'H

Un porto con soglia, con una parte a flusso continuo e una parte che si asciuga a seconda delle maree. Riconosciuto come Porto di Interesse Patrimoniale.

## Capitaneria

+33 (0)2 96 49 80 50

La sula bassana



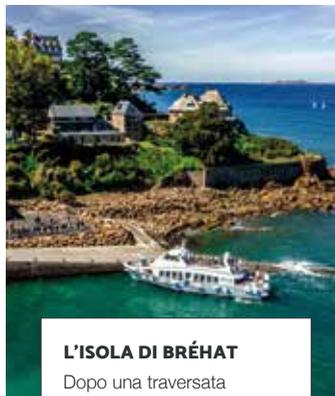
Il pulcinella di mare



## L'arcipelago delle SETTE ISOLE E LA SUA RISERVA NATURALE

Al largo della Costa di Granito Rosa si trova l'arcipelago delle Sette Isole, un regno indiscusso per gli uccelli marini. Più di 30 specie di uccelli nidificanti popolano questo arcipelago: sule bassane, pulcinella di mare, cormorani ciuffati, e molti altri. Questo insieme di isolotti rocciosi è un sito naturale protetto dal 1912, classificato come Riserva Naturale nel 1976 e ampliato nel 2023.

Escursioni in partenza dalla stazione marittima di Perros-Guirec  
**Armor Navigation** | Spiaggia di Trestraou  
 ☎ +33 (0)2 96 91 10 00  
[www.armor-navigation.com](http://www.armor-navigation.com)



## L'ISOLA DI BRÉHAT

Dopo una traversata eccezionale, scopri, per una giornata, un'isola pittoresca con vicoli e case fiorite.

## Armor Navigation

Spiaggia di Trestraou  
 ☎ +33 (0)2 96 91 10 00  
[www.armor-navigation.com](http://www.armor-navigation.com)

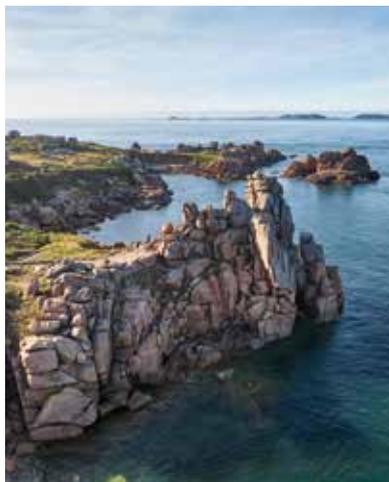


## Desideri saperne di più?

Completa la scoperta della nostra località consultando il nostro sito web [perros-guirec.com](http://perros-guirec.com)

# I più bei PERCORSI A PIEDI

PER SCOPRIRE  
PAESAGGI INSOLITI  
E MAESTOSI



## IL SENTIERO DEI DOGANIERI

- Durata .....2h30 a 3h
- Distanza .....9 km (andata e ritorno)
- Partenza ....a sinistra della spiaggia di Trestraou

L'escursione imprescindibile che ti offre i migliori punti di vista sulle rocce di granito rosa di Ploumanac'h.



## PLOUMANAC'H

- Durata .....1h30
- Distanza .....3,5 km
- Partenza ...porto di Ploumanac'h

Nel cuore della Costa di Granito Rosa, questo tipico piccolo villaggio di pescatori offre un panorama incomparabile.



## TRA TERRA E MARE

- Durata .....3h
- Distanza .....8,5 km
- Partenza ...parcheggio della cappella di La Clarté

Un tempo utilizzato dai doganieri per combattere il contrabbando, questo sentiero permette di passeggiare attraverso magnifici paesaggi costieri e di scoprire un patrimonio culturale e naturale.

## TRESTRIGNEL

- Durata .....2h
- Distanza .....5 km
- Partenza ...parcheggio France Libre

Questo sito strategico proteggeva un tempo la rada di Perros-Guirec. Il luogo ospita anche splendide ville balneari costruite nel secolo scorso.



## LA VALLE DEI TRAOUÏERO

- Durata .....2h30
- Distanza .....4 km
- Partenza ...strada di Randreus

Sito naturale notevole e rifugio di personaggi vari, reali o fittizi, è un luogo ricco di leggende.



## Desideri saperne di più?

Completa la scoperta della nostra località sfogliando la nostra guida delle escursioni (in vendita presso l'ufficio del turismo)

## I più bei PERCORSI IN BICICLETTA

L'ufficio del turismo  
di Perros-Guirec  
è certificato  
**Accueil Vélo**



### CIRCUITO MTB

- Durata** ..... 2h a 2h30
- Distanza** ..... 23 km
- Dislivello** ..... 420 m
- Partenza** ..... piazza  
Marcel Gautard

Un percorso senza grandi difficoltà per scoprire, attraverso sentieri e stradine, le ricchezze dell'entroterra di Perros-Guirec... con sempre sullo sfondo, il mare e il granito rosa.

### Noleggio BICICLETTE

- Bikes Évasion**  
60 bd du Sémaphore  
☎ +33 (0)2 57 63 05 67
- Boubou'b'Cléo (VAE)**  
16 bd G. Clémenceau  
☎ +33 (0)6 63 43 24 18

### VÉLOMARITIME

#### EuroVélo 4 (ciclovía da Plestin-les-Grèves a Penvénan)

Un percorso facile di 38 km per scoprire la Costa di Granito Rosa, il suo patrimonio, il suo litorale e i suoi paesaggi interni.

Mappe disponibili  
presso l'ufficio del turismo



## I più bei PERCORSI TRAIL

### 4 PERCORSI TRACE DE TRAIL

**Partenza** ...palestra  
di Kerabram



Circuito 6 (facile)

#### LA CAMPAGNA DI PERROS

- Distanza** ..... 10,7 km
- Dislivello** ..... 160 m

Circuito 7 (medio)

#### ALLA SCOPERTA DEL LITORALE

- Distanza** ..... 13,3 km
- Dislivello** ..... 250 m

Circuito 8 (medio)

#### LA CLARTÉ - PLOUMANAC'H

- Distanza** ..... 15 km
- Dislivello** ..... 250 m

Circuito 9 (difficile)

#### IL GRANITO ROSA TRAIL

- Distanza** ..... 24,1 km
- Dislivello** ..... 440 m



### Percorsi ad anello

#### IL SENTIERO DEI DOGANIERI

- Distanza** ....9 km  
(andata  
e ritorno)
- Partenza** ....spiaggia di  
Tretraou

#### LA SPIAGGIA DI TRESTRIGNEL

- Distanza** ....8 km
- Partenza** ....porto  
turistico

## Gli APPUNTAMENTI

- Febbraio**  
Ultra Trail delle Côtes d'Armor (Lannion)
- Maggio**  
Trail des Embruns (Trébeurden)  
Trail en Guirec (Perros-Guirec)
- Giugno**  
Trail urbano (Lannion)
- Luglio**  
20 km della Costa di Granito Rosa  
(Trébeurden & Perros-Guirec)
- Ottobre**  
La Lou Anne (Pleumeur-Bodou)
- Dicembre**  
Trail urbano (Lannion)  
Corrida (Perros-Guirec)

## Le attività MARITTIME

PER VIVERE  
AL RITMO DELLE MAREE  
E GODERE DEI  
BENEFICI DEL MARE



### PESCA A PIEDI

Vongole, arselles, vongole veraci, lumachine di mare,... scopri una pratica ancestrale amata dai bambini, ma anche dagli adulti!



### Zoom su IL FENOMENO DELLE MAREE

Lungo le coste bretoni, sotto l'influenza della luna e del sole, il mare sale e scende due volte al giorno.

L'intervallo tra due alte maree è superiore a 12 ore e l'orario delle maree si sposta ogni giorno.

#### ALCUNI CONSIGLI...

##### Preservate l'ambiente marino

- rimettete i sassi al loro posto

##### Informatevi sulle condizioni di pesca

- rispettate le dimensioni e le quantità autorizzate
- informatevi sui luoghi di pesca (condizioni sanitarie, divieti,...)
- informatevi sui periodi di pesca

##### Siate prudenti

- controllate le previsioni meteo prima di uscire
- consultate gli orari delle maree

Maggiori  
informazioni sulle  
attività nautiche



## ATTIVITÀ NAUTICHE

### ○ AQUAGYM

Club des Dauphins

☎ +33 (0)7 86 39 98 15

### ○ CANOTTAGGIO COSTIERO

☎ +33 (0)6 65 56 60 00

### ○ TRAINO CON CIAMBELLA

Trégor Kite

☎ +33 (0)6 70 81 80 22

### ○ KITESURF

Trégor Kite

☎ +33 (0)6 70 81 80 22

### ○ CAMMINATA IN ACQUA

Club des Dauphins

☎ +33 (0)7 86 39 98 15

Centro nautico

☎ +33 (0)2 96 49 81 21

### ○ NUOTO

Club des Dauphins

☎ +33 (0)7 86 39 98 15

Club des Marsouins

☎ +33 (0)6 63 06 51 11

### Zoom su IL CENTRO NAUTICO

Lezioni, corsi, o noleggio di attrezzature, esplora una vasta gamma di attività per tutti i pubblici. Spiaggia di Trestraou

☎ +33 (0)2 96 49 81 21

### ○ IMMERSIONI

Octopus

☎ +33 (0)7 86 39 98 15

### ○ SURF & PADDLE

Centro nautico

(noleggio & corsi)

☎ +33 (0)2 96 49 81 21

Kayaks & Paddles

Ploumanac'h

(noleggio)

☎ +33 (0)7 85 73 22 91

Perroz Surf School

(noleggio & corsi)

☎ +33 (0)6 17 18 20 55

Zeus (noleggio)

☎ +33 (0)6 51 88 00 60

## ESCURSIONI IN MARE

### ○ GITA IN VELIERO TRADIZIONALE

Côte Sant C'hireg

☎ +33 (0)6 37 78 17 19

### ○ GITA IN KAYAK

Centro nautico

☎ +33 (0)2 96 49 81 21

### ○ GITA IN GOLETTA MODERNA

Fillao

(centro nautico)

☎ +33 (0)2 96 49 81 21

### ○ GITA IN MOTOSCAFO

Armor

Navigation (p.13)

☎ +33 (0)2 96 91 10 00



### Zoom su IL SURF

Qualunque sia il tuo livello e la tua età, iniziate al surf e ad altri sport da tavola (corsi, stage, noleggi,...).

Perroz Surf School

Spiaggia di Trestraou

☎ +33 (0)6 17 18 20 55

## Le attività DI SVAGO

PER GODERE  
DI MOMENTI  
PRIVILEGIATI

Ulteriori informazioni  
sulle attività di relax



### Zoom su LA TALLASSOTERAPIA

Rilassati in questo spazio eccezionale con vista mare. Quasi 2500 m<sup>2</sup> dedicati al benessere in tutte le sue forme (vasche d'acqua di mare, massaggi acquatici,...).

#### Roz Marine Thalasso Resort

Bd Thalassa  
Spiaggia di Trestraou  
☎ +33 (0)2 57 63 02 22

### INFRASTRUTTURE SPORTIVE

#### Spazi multisport

Rue de Krec'h Feunteun  
Rue Saint-Guirec

#### Complessi sportivi

Palestra di Kerabram  
Palestra Yves Le Jannou

#### Skate park (p.25)

Complesso di Kerabram



### Zoom su IL CASINÒ

L'eleganza degli anni folli ti trasporterà in un'altra epoca! Slot machine, blackjack, roulette inglese tradizionale ed elettronica,... te intratterranno in un'atmosfera retrò.

#### Kasino de Perros-Guirec

Bd Joseph Le Bihan  
Spiaggia di Trestraou  
☎ +33 (0)2 96 49 80 80

## SPORT

### ○ FITNESS

#### Remi'z en forme

☎ +33 (0)6 85 87 75 83

### ○ BOCCE

#### Pétanque Perrosienne

☎ +33 (0)6 72 46 93 40

### ○ ESCURSIONI

#### Les Amis de la Côte de Granit Rose

☎ +33 (0)6 73 50 73 72

### ○ TENNIS

#### Tennis Club Municipal Perrosien & Tennis de Ploumanac'h

☎ +33 (0)2 96 23 01 33

#### Tennis di Trestraou

☎ +33 (0)6 08 99 03 93

### ○ TENNIS DA TAVOLO

#### Sept-Îles TT

☎ +33 (0)6 77 15 50 04

## SVAGHI

### ○ BIBLIOTECA & LUDOTECA

☎ +33 (0)2 96 23 03 59

### ○ CASINÒ

#### Kasino de Perros-Guirec

☎ +33 (0)2 96 49 80 80

### ○ CINEMA

#### Les Baladins

☎ +33 (0)2 96 91 05 29

### ○ MINIGOLF

☎ +33 (0)6 08 99 03 93

### ○ TRENO TURISTICO

#### Le Petit Train de la Côte (p.24)

☎ +33 (0)6 82 75 46 32

### L'ANGOLO DEI GOLOSI

### ○ LABORATORI CULINARI

#### Ty Bout'

Apprendimento crepes  
La Forêt aux Gâteaux  
Laboratorio di pasticceria

### ○ PRODUTTORI LOCALI

Le Verger de Kernivinen  
Cidro artigianale  
La Brasserie KanArFoll  
Birrifico artigianale

Informazioni presso  
l'ufficio del turismo

## RELAX

### ○ BENESSERE

#### Beauté Voyageuse

☎ +33 (0)6 52 30 76 51

#### Izi Détente

☎ +33 (0)6 46 67 58 02

#### L'Atelier de Laura

☎ +33 (0)6 18 44 01 47

#### Le 4 Temps Massage

☎ +33 (0)7 57 84 72 72

#### Les Galets Roz

☎ +33 (0)6 77 31 89 36

#### Marine Le Bris

☎ +33 (0)6 82 09 83 50

#### Wutao, le souffle de la nature

☎ +33 (0)6 61 14 52 20

### ○ SPAS

#### Grand Hôtel

☎ +33 (0)2 96 49 80 80

#### L'Agapa

☎ +33 (0)2 96 49 89 10

#### Les Bains

☎ +33 (0)2 96 91 02 91

#### Le Jardin du Bien-Être

☎ +33 (0)2 96 91 42 89

### ○ TALLASSOTERAPIA

#### Roz Marine Thalasso Resort

☎ +33 (0)2 57 63 02 22

## Le VISITE GUIDATE

L'ufficio del turismo ti propone di scoprire Perros-Guirec attraverso diverse visite: tour commentato in treno turistico, scoperte culturali e storiche, passeggiate raccontate, escursioni nella natura, incontri con produttori locali... una scelta ricca e varia che soddisferà tutti i curiosi!



### Storia & PATRIMONIO

- **Tour commentato in treno turistico**
- **Visite guidate** (visita storica del villaggio di Ploumanac'h, scoperta delle ville balneari, dei porti, visita di chiese e cappelle...)
- **Passeggiate raccontate notturne** (racconti e leggende)



### Natura & SCOPERTE

- **Visite guidate** (scoperta delle alghe, della biodiversità dell'« estran » e del litorale...)

### LA CASA DEL LITORALE

Mostre e una moltitudine di animazioni per scoprire il sito di Ploumanac'h e il sentiero dei Doganieri  
 ☎ +33 (0)2 96 91 62 77



### Laboratori & INCONTRI

- **Laboratori culinari** (crêpes, pasticceria)
- **Visite a produttori locali** (ciclo artigianale, birra artigianale)

### E anche...

Altre visite sono disponibili nei dintorni di Perros-Guirec (p.26)

Informazioni e prenotazioni presso l'ufficio del turismo

☎ +33 (0)2 96 23 21 15

## Le attività IN CASO DI MALTEMPO

PER DIVERTIRSI IN OGNI STAGIONE

### Che bello PIOVE!

È il momento di indossare gli stivali e le cerate per affrontare gli spruzzi del mare! Vi aspetta una bella boccata d'aria fresca! Assistete allo spettacolo offerto da madre natura: un'occasione unica per scattare magnifiche foto delle vostre vacanze!



### UNA MOLTEPLICITÀ DI ATTIVITÀ ACCESSIBILI CON OGNI TEMPO!

#### ○ VISITE

Incontrate il patrimonio locale (chiese, cappelle, castelli,...) ma anche le imprese e i produttori del territorio.

#### ○ MOSTRE

Scoprite i numerosi laboratori d'artisti e artigiani.

#### ○ SVAGHI

Casinò, talassoterapia, spazi acquatici, cinema, bowling, sport al coperto,... rimani al caldo e al riparo dalla pioggia senza annoiarti un solo secondo!

#### ○ SHOPPING

Passeggia nei negozi per fare il pieno di prodotti locali e souvenir.

#### Idee?

- Birreria Kanarfol
- Forum di Trégastel
- Acquario marino
- Parco del Radôme

(p.26-27)



## Le attività PER I BAMBINI

PER DIVERTIRSI  
IN FAMIGLIA



## SVAGHI IN FAMIGLIA

- **MINIGOLF**  
Spiaggia di Trestraou
- **IL PORTO  
MINIATURA**  
Porto del Linkin
- **CAROSSELLO**  
Spiaggia di Trestraou
- **GONFIABILI**  
Porto del Linkin

*E inoltre...  
- il cinema.  
- la biblioteca  
- e la ludoteca  
(p.21)*

### Zoom su IL TRENINO TURISTICO

Al porto del Linkin, salite a bordo del treno turistico per un tour commentato di circa 1 ora. Scoprite in famiglia il paesaggio costiero e urbano di Perros-Guirec, il tutto arricchito da aneddoti sorprendenti!

**Le Petit Train de la Côte**  
Allée Florence Arthaud  
☎ +33 (0)6 82 75 46 32

## ATTIVITÀ NAUTICHE

- **CENTRO NAUTICO** (p.19)  
Giardino del mare (da 4 a 7 anni).  
Stage per bambini (da 8 a 12 anni)  
& adolescenti (da 13 a 15 anni).  
☎ +33 (0)2 96 49 81 21
- **SCUOLA DI NUOTO**  
**Club des Marsouins**  
☎ +33 (0)6 63 06 51 11
- **SCUOLA DI SURF**  
**Perroz Surf School**  
☎ +33 (0)6 17 18 20 55



### I CLUB DELLA SPIAGGIA

**Club des Marsouins**  
Spiaggia di Trestraou  
☎ +33 (0)6 63 06 51 11

**Club des Dauphins**  
Spiaggia di Saint-Guirec  
☎ +33 (0)7 86 39 98 15

### Zoom su IL FESTIVAL «PLACE AUX MÔMES»

Spettacoli vari  
per grandi e piccini!  
Il giovedì alle 17:00, a luglio/agosto  
e durante le vacanze scolastiche  
(Eccetto le vacanze di Natale).  
Giardino del Palazzo dei Congressi



### GLI SPAZI ALL'APERTO PER I BAMBINI

**Le aree giochi**  
Nei vari quartieri della città

**I campetti sportivi**  
Rue de Krec'h Feunteun  
Rue de Saint-Guirec

**Lo skate park**  
(a partire da 8 anni)  
Spazio attrezzato per skate,  
roller e BMX.  
Complesso di Kerabram

### E ANCHE...

**Centro ricreativo**  
(da 3 a 12 anni)  
☎ +33 (0)2 96 49 02 62

**Spazio giovani**  
(da 10 a 17 anni)  
Videogiochi, calcio balilla,  
biliardo, PC gamer, ...  
Complesso di Kerabram  
☎ +33 (0)2 96 49 02 62



## ANIMAZIONI

- **LE «ESTIVALES»** (a partire da 6 anni)  
Animazioni sportive e culturali per  
tutta la famiglia (a luglio e agosto).  
☎ +33 (0)2 96 23 11 86
- **CAP VACANCES** (a 6 a 17 anni)  
Attività sportive e culturali  
durante le vacanze scolastiche.  
☎ +33 (0)2 96 49 02 62

### Le sapevi?

#### LE P'TIT PERROSIEN



Il magazine  
delle vacanze  
per i bambini  
è disponibile  
gratuitamente presso  
l'ufficio del turismo.

## Le attività NEI DINTORNI

PER ESPORARE  
NUOVI ORIZZONTI



### Zoom su IL PARCO DEL RADÔME A Pleumeur- Bodou

#### Cité des Télécoms

☎ +33 (0)2 96 46 63 80

#### Le Village Gaulois

☎ +33 (0)2 96 91 83 95

#### Planétarium de Bretagne

☎ +33 (0)2 96 15 80 30

## SVAGHI

### ○ ACQUARI

#### Acquario marino

(Trégastel)

☎ +33(0)2 96 23 48 58

#### Océanopolis (Brest)

☎ +33(0)2 98 34 40 40

### ○ BOWLING

#### Trégor Bowling & Laser Game

(Lannion)

☎ +33(0)2 96 14 14 74

### ○ COMPLESSO MULTISPORT

#### City Sport (Lannion)

☎ +33(0)2 96 45 52 17

### ○ EQUITAZIONE

#### Club Hippique de Trégastel

☎ +33(0)2 96 23 86 14

#### Équitation St-Samson (Pleumeur-Bodou)

☎ +33(0)6 84 20 76 76

#### Rulan Équitation (Trégastel)

☎ +33(0)6 73 08 97 84

### ○ SPAZI

#### ACQUATICI

#### Forum de Trégastel

☎ +33(0)2 96 15 30 44

#### Ti Dour (Lannion)

☎ +33(0)2 96 05 60 60

### ○ GOLF

#### Golf de Saint-Samson

(Pleumeur-Bodou)

☎ +33(0)2 96 23 87 34

### ○ KARTING

#### Kerlabo Kart & Football Kart

(Cohiniac)

☎ +33(0)6 75 78 47 32

### ○ PARACADUTISMO

#### 7<sup>e</sup> ciel parachutisme (Lannion)

☎ +33(0)7 61 36 15 16

### ○ PARCHI ANIMALI

#### La Combe aux Ânes (Lanvellec)

☎ +33(0)7 50 69 38 26

#### La Ferme enchantée (Lannion)

☎ +33(0)2 96 37 03 05

#### Les Terres de Nataé (Pont Scorf)

☎ +33(0)2 97 59 54 33

#### Zooparc de Trégomeur

☎ +33(0)2 96 79 01 07

### ○ PARCHI DI ATTIVITÀ

#### Armoripark (Bégard)

☎ +33(0)2 96 45 36 36

#### Centre de Découverte du Son (Cavan)

☎ +33(0)2 96 54 61 99

#### Domaine de Trouscoat

(Pleyber-Christ)

☎ +33(0)7 75 10 88 49

#### Écotentre Trégor

(Pleumeur-Bodou)

☎ +33(0)6 40 56 84 46

#### Elo'Pirate (Lannion)

☎ +33(0)2 96 37 20 32

#### Hisse & Ho ! (Plélo)

☎ +33(0)6 75 03 13 42

#### La Récré des

3 Curés (Milizac)

☎ +33(0)2 98 07 95 59

#### Vivons Perchés

(Pleumeur-Bodou)

☎ +33(0)6 22 53 46 45



### Zoom su I MEGALITI

#### Plestin-les-Grèves

- Terme gallo-romane di Hogolo

#### Pleumeur-Bodou

- Galleria megalitica di Île Grande
- Menhir di Saint-Uzec

#### Ploulec'h

- Sito archeologico di Yaudet

#### Saint-Quay-Perros

- Galleria megalitica di Crec'h Quillé

#### Trébeurden

- Galleria megalitica di Île Milliau
- Menhir di Toëno

#### Trégastel

- Galleria megalitica e dolmen di Kerguntuil

## VISITE CULTURALI & STORICHE

### ○ CASTELLI

#### Château de Kergrist (Ploubezre)

☎ +33(0)6 86 82 62 37

#### Château de Rosanbo (Lanvellec)

☎ +33(0)2 96 35 18 77

#### Château de Tonquédec

☎ +33(0)6 18 15 34 99

#### Domaine de la Roche-Jagu

(Ploëzal)

☎ +33(0)2 96 95 62 35

### ○ MUSEI

#### Écomusée di Plouigneau

☎ +33(0)2 98 79 85 80

#### Haras national de Lamballe

☎ +33(0)2 96 50 06 98

#### Milmarin (Ploubazlanec)

☎ +33(0)2 96 55 49 34

#### Station LPO (Île-Grande)

☎ +33(0)2 96 91 91 40

### ○ PATRIMONIO

#### Abbaye de Beauport (Paimpol)

☎ +33(0)2 96 55 18 58

#### La Vallée des Saints (Carnoët)

☎ +33(0)2 96 91 62 26

### ○ VISITE AZIENDALI

#### Birreria Philomenn (Tréguier)

☎ +33(0)2 96 92 24 52

#### Distilleria Warenghem (Lannion)

☎ +33(0)2 96 37 00 08



Domaine  
de la Roche-Jagu

*Gli indirizzi*

## GOLOSI

PER DELIZIARSI



**PIÙ DI 50 LOCALI**  
vi accolgono  
per una pausa golosa!

Senza dimenticare,  
le sale da tè, i bar, le gelaterie...

## I RISTORANTI

Brasserie, pizzeria, ristorante tradizionale o gastronomico,... ogni locale di Perros ti delizierà con molteplici sapori!



### LE CRÊPERIE

Con farina di frumento (crêpes) o di grano saraceno (galettes): assapora la specialità bretone per eccellenza!

### Zoom su LA GASTRONOMIA BRETONNE

Approfitta del tuo soggiorno per gustare alcune delle nostre specialità culinarie...

- Le immancabili crêpes & galettes!
- Il kig ha farz, un piatto tipico a base di farina di grano saraceno
- Il kouign amann, un delizioso dolce ricco di burro (salato!)
- Le bevande emblematiche come il sidro, il succo di mela, il chouchen,...
- I prodotti del mare: pesce, molluschi, crostacei, alghe,...
- Le specialità orticole locali: carciofo, cavolfiore, coco di Paimpol, cipolla rosa di Roscoff, fragola di Ploungastel,...

## Gli indirizzi SHOPPING

PER PASSEGGIARE



**QUASI 400 NEGOZI**  
vi accolgono a Perros-Guirec!

Scopri  
i partner  
dell'ufficio del turismo



## Lo SHOPPING

Tutto l'anno, una moltitudine di negozi anima i diversi quartieri della stazione.

Boutique di abbigliamento, di decorazione, gioiellerie, fiorai, negozi di souvenir,...

avrà l'imbarazzo della scelta!

### ALLA SCOPERTA DEGLI ARTISTI & DELL'ARTIGIANATO LOCALE

A Perros-Guirec, quasi una ventina di gallerie, atelier di artisti e artigiani ti invitano a scoprire le loro opere.

Dalla pittura al disegno, passando per la scultura, le loro esposizioni permanenti o temporanee ti permetteranno di riportare a casa un ricordo unico **made in Perroz!**

### PERROS-GUIREC È ANCHE...

#### ○ NEGOZI DI VICINATO

Per la tua vita quotidiana, Perros-Guirec è ricca di negozi golosi: biscotterie, panetterie, macellerie, enoteche, cioccolaterie, conserve, drogherie, pasticcerie, pescherie, gastronomi,...

tutto per deliziare ogni palato!

#### ○ AZIENDE DI SERVIZI

Durante tutto l'anno, una moltitudine di aziende sono alla tua disposizione per rendere il tuo soggiorno il più piacevole possibile.

#### ○ ARTIGIANI

Per realizzare i tuoi progetti, numerosi professionisti del settore edile sapranno rispondere a tutte le tue esigenze.

#### ○ SERVIZI SANITARI

Medicina generale o alternative, numerosi professionisti ti accolgono presso la stazione.

## Gli indirizzi COCOONING

PER SOGGIORNARE



**QUASI 30 STRUTTURE  
E PIÙ DI 500 AFFITTI**  
vi accolgono a Perros-Guirec!

Scopri  
i partner  
dell'ufficio del turismo



## Gli ALLOGGI

Una moltitudine di strutture, dalle più semplici alle più lussuose, vi accolgono nella stazione.

In coppia, in famiglia o con amici, la scelta sarà l'unica difficoltà!

Perros-Guirec accoglie anche i gruppi! Per ulteriori informazioni, contatta l'ufficio del turismo.

### UN'OFFERTA DI ACCOGLIENZA VASTA E VARIA!

- Alberghi
- Residenze turistiche
- Campeggi
- Centri vacanze
- Affitti arredati
- Camere per ospiti
- Alloggio insolito

### Lo sapevi? I CAMPER

I campeggi sono dotati di piazzole confortevoli. Nei parcheggi pubblici, la sosta dei camper è regolamentata.

### Desideri saperne di più?

Completa la scoperta della nostra stazione sfogliando la nostra rubrica completa disponibile presso l'ufficio del turismo (vedere p.3) o su [perros-guirec.com](http://perros-guirec.com)



## Lo specialista del KOUIGN AMANN

Visite su  
appuntamento



### Minihy-Tréguier

La nostra casa madre dove si trova il nostro stabilimento.

**6 Pont Losquet,  
22220 Minihy-Tréguier**



### Perros-Guirec

La nostra succursale estiva, da scoprire sulla spiaggia di Trestraou

**17 Bd Joseph le Bihan,  
22700 Perros-Guirec**



### Mercati

**Trégastel** lunedì  
**Paimpol** martedì  
**Minihy-Tréguier** mercoledì  
**Perros-Guirec** venerdì  
**Penvénan** sabato  
**Plougrescant** domenica

### UN'AZIENDA FAMILIARE...

... che propone uno dei migliori kouign-amann della Costa di Granito Rosa, senza dimenticare i famosi craquants di «Papy Kouign»! Oltre alle specialità bretoni, i nostri scaffali si sono ampliati con i nostri preferiti per offrire una vasta selezione di prodotti di alta gastronomia, prodotti locali e articoli nella nostra cantina.

**Tél. +33 (0)2 96 13 72 63**  
**www.cheztykouign.bzh**



### LE IDEE SOGGIORNO

Desiderate un soggiorno chiavi in mano? L'ufficio del turismo si occupa di tutto e vi propone anche pacchetti tutto compreso!



## Le informazioni

### PRATICHE

PER NON PERDERE NULLA

**PIÙ DI 600 EVENTI  
TUTTO L'ANNO**  
a Perros-Guirec!

Calendario completo disponibile  
presso l'ufficio del turismo  
o su [www.perros-guirec.com](http://www.perros-guirec.com)



#### PARCHEGGI & NAVETTE A PERROS-GUIREC

##### ○ 4500 POSTI GRATUITI

(di cui 100 riservati alle persone  
con mobilità ridotta).

##### ○ NAVETTE ESTIVE

(a luglio/agosto)

Due navette gratuite per  
accedere alla spiaggia di  
Trestraou (partenza parcheggio  
di Kerabram) e a Ploumanac'h  
(partenza parcheggio del Ranolien).

## I MERCATI

### DI PERROS-GUIREC

#### ○ MARTEDÌ

Porto di Ploumanac'h  
(da metà giugno a settembre)

#### ○ MERCOLEDÌ

Porto turistico

#### ○ VENERDÌ

Centro città

#### ○ DOMENICA

La Clarté

### UN PO' PIÙ LONTANO

#### ○ LUNEDÌ

Trégastel

#### ○ MARTEDÌ

Louannec  
Trébeurden

#### ○ GIOVEDÌ

Lannion

#### ○ SABATO

Pleumeur-  
Bodou



## Contatti utili



### I servizi PUBBLICI

#### Municipio

☎ +33 (0)2 96 49 02 49

#### Servizi tecnici

☎ +33 (0)2 96 49 02 66

#### Servizio cultura, vita associativa e comunicazione

☎ +33 (0)2 96 49 02 45

#### Servizio gioventù, vita scolastica e sport

☎ +33 (0)2 96 49 02 62

#### Noleggio sale comunali

☎ +33 (0)2 96 49 02 45

#### Noleggio cabine da bagno

☎ +33 (0)2 96 23 21 15

#### La Poste

6, rue du Pré

#### Lannion-Trégor Communauté

☎ +33 (0)2 96 05 09 00

Raccolta rifiuti  
& riciclaggio  
[dechetsmenagers.  
lannion-tregor.com](http://dechetsmenagers.lannion-tregor.com)

#### Ufficio del Turismo Comunitario

☎ +33 (0)2 96 05 60 70



### La rete « Tilt » TRASPORTI

#### LE MACAREUX

Navette  
su Perros-Guirec,  
Trégastel, Louannec,  
Saint-Quay-Perros

☎ +33 (0)2 96 23 21 15

#### Trasporti intercomunali

Una rete di autobus  
su tutto il territorio.

#### Linea E

( Lannion-  
Perros-Guirec-  
Trégastel)

#### Linea D

(Lannion-  
Trébeurden-  
Trégastel)

☎ +33 (0)2 96 05 55 55  
[lannion-tregor.com](http://lannion-tregor.com)



### I numeri D'EMERGENZA

#### Servizi sanitari

☎ 112

#### Gendarmeria

☎ 17 //

+33 (0)2 96 23 20 17

#### Polizia municipale

☎ +33 (0)2 96 49 04 61 //

+33 (0)6 80 01 61 12

#### Vigili del fuoco

☎ 18 //

+33 (0)2 96 23 20 16

#### SAMU

(Servizio di  
Assistenza Medica  
d'Emergenza)

☎ 15

#### Ospedale

di Lannion

☎ +33 (0)2 96 05 71 11

#### Farmacia di turno

☎ 3237

#### Centro anti-veleni

☎ +33 (0)2 99 59 22 22

#### SNSM

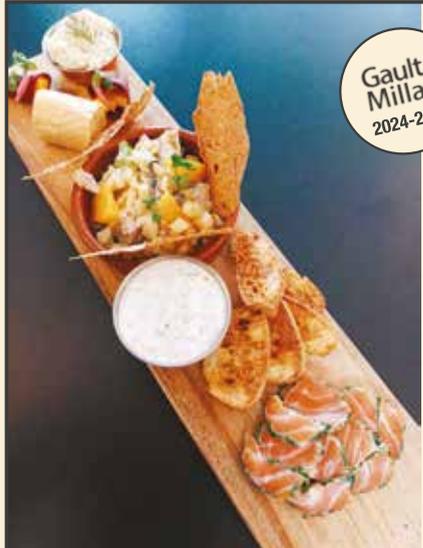
(Società Nazionale  
di Salvataggio  
in Mare)

☎ +33 (0)2 96 91 40 10

**Cross Corsen**  
(Centro Regionale  
di Soccorso)

☎ 196 //

+33 (0)2 98 89 31 31



Gault & Millau  
2024-2025



Bistrot de la Rade

Venga a gustare una cucina  
deliziosa, autentica e moderna  
incentrata su pesce e frutti  
di mare, in un ambiente  
amichevole e rilassato.

+33 (0)2 96 23 11 86  
www.bistrotdeklarade.fr  
71 rue Anatole Le Braz  
22700 Perros-Guirec  
f @

# LES SEPT-ÎLES

“UNO SPETTACOLO A GRANDEZZA NATURALE”



Più  
info  
p.13

UNICO  
IN  
FRANCIA!



INFORMAZIONI | PRENOTAZIONI |  
BIGLIETTERIA  
Stazione marittima | Spiaggia di Tretraou  
Boulevard Joseph Le Bihan  
22700 Perros-Guirec

www.armor-navigation.com  
+33 (0)2 96 91 10 00

Seguici su



# KASINO

# PERROS-GUIREC



3€  
IN BUONO  
GIOCO GRATIS\*

MACCHINE SLOT / GIOCHI ELETTRONICI / TAVOLI DA GIOCO  
BAR / RISTORANTE BISTRONOMIC / TERRAZZA

\*Offerta non cumulabile, valida con la presentazione di questo coupon, uno per persona fino al 31/10/2024.  
Offerta riservata ai maggiorenni e non interdetti dal gioco, con presentazione di un documento d'identità. Buono gioco non scambiabile.

PARCHEGGIO PRIVATO RISERVATO AI CLIENTI

18 IL GIOCO D'AZZARDO PUÒ ESSERE PERICOLOSO / PERDITA DI DENARO, CONFLITTI FAMILIARI, DIPENDENZA...  
TROVA I NOSTRI CONSIGLI SU JOUEURS-INFO-SERVICES.FR  
(+33 (0)9 74 75 13 13 - CHIAMATA GRATUITA)

GOVERNEMENT

La  
vie  
en  
Roz!

## *Come arrivare?*



### **In aereo**

#### **Aeroporto di Lannion**

Côte de Granit Rose (6km) | Voli privati  
Tel. +33 (0)2 96 05 82 22 | [www.lannion.aeroport.fr](http://www.lannion.aeroport.fr)

#### **Aeroporto di Brest**

[info@brest.aeroport.bzh](mailto:info@brest.aeroport.bzh) | [www.brest.aeroport.bzh](http://www.brest.aeroport.bzh)



### **In treno**

Stazione SNCF di Lannion (10km)

Tel. +33 (0)8 92 35 35 35



### **In pullman**

TILT (Linea E - Lannion / Perros-Guirec)  
Tel. +33 (0)2 96 05 55 55 | [www.lannion-tregor.com](http://www.lannion-tregor.com)



### **In auto**

A11 - Paris / Rennes  
N12 - Rennes / Perros-Guirec (4 corsie gratuite)



### **Via mare**

Porto a flusso continuo di Perros-Guirec  
e porto di Ploumanac'h  
Capitaneria: Tel. +33 (0)2 96 49 80 50  
[www.perros-guirec.com](http://www.perros-guirec.com)