

NOUVELLES DIRECTIVES DU JEUDI 15 AVRIL 2021

PROGRAMMATION A PARTIR DU MERCREDI 19 MAI 2021

PLANNING SHOSHIN INTERIEUR DOJO POUR LES – 18 ANS

PLANNING SHOSHIN EXTERIEUR POUR LES ADULTES + 18 ANS

VANNES

PROGRAMMATION INTERIEUR

EN SALLE

DOJO DE VANNES

A partir du Mercredi 19 mai 2021

10H00 - 10H45	Eveil 3-5 ans
10H45 – 11H30	Karaté Initiation
14H00 – 15H00	Karaté Enfants inférieur à Jaune / Orange
15H00 – 16H00	Karaté Enfants supérieur à Jaune / Orange + Adolescent de 18 ans
16H00 – 17H00	Karaté Compétition

Vendredi

17H30 – 18H30	Karaté Enfants
---------------	----------------

Samedi

9H00 – 10H15	Arts du cirque
9H30 – 10H15	Eveil 3-5 ans
10H15 – 11H00	Karaté Initiation
11H00 – 12H00	Karaté Enfants

Attention changement d'horaire

9H30 – 10H30	Kendo Enfants
--------------	---------------

PROGRAMMATION EXTERIEUR VANNES

Terrain de Football du la maison du Diocèse : 55 Rue Monseigneur Tréhiou – 56007 Vannes

Lundi

- | | |
|---------------|------------------------------|
| 17H15 – 18H15 | Qi Gong – Tous Niveaux |
| 18H15 – 19H15 | Tai Chi Chuan – Tous Niveaux |
| 19H15 – 20H15 | Stretching - Renforcement |

Mardi

- | | |
|---------------|--|
| 12H15 – 13H15 | Spécial Fitness - Ouvert à tous - Cours complets
(Pilâtes – Spécial Dos/Abdo – Full body – Stretching - Renforcement - Etc...) |
| 18H00 – 19H00 | Kendo / Iaido - Ado-Adultes |

Mercredi

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| 18H00 – 19H00 | Tai Chi Chuan - Niveau Avancé |
|---------------|-------------------------------|

Jedi

- | | |
|---------------|--|
| 18H00 – 19H00 | Spécial Fitness - Ouvert à tous - Cours complets
(Pilâtes – Spécial Dos/Abdo – Full body – Stretching - Renforcement - Etc...) |
|---------------|--|

Vendredi

- | | |
|---------------|------------------------------|
| 9H00 – 10H00 | Cours Prof |
| 10H00 – 11H00 | Tai Chi Chuan – Tous Niveaux |
| 11H00 – 12H00 | Qi Gong – Tous Niveaux |
| 19H15 – 20H15 | Karaté Ado-Adultes |
| 19H15 – 20H15 | Self - Défense |

Samedi

- | | |
|---------------|-------------------|
| 11H15 – 12H30 | Kendo Ado-Adultes |
|---------------|-------------------|

VILLES EXTERIEURES

QUESTEMBERT

DEBUT DES COURS : A partir du Lundi 31 mai 2021

Dojo de Questembert en intérieur

Lundi

17H30 – 18H10	Eveil 3 à 5 ans
18H15 – 19H00	Karaté Initiation
19H00 – 20H00	Karaté Enfants - Ado

THEIX

DEBUT DES COURS : A partir du Mardi 25 mai 2021

Lieu : Dojo de Theix en Intérieur

Mardi

18H00 – 18H45	Karaté Initiation
18H45 – 19H45	Karaté Enfants

SARZEAU

DEBUT DES COURS : A partir du Jeudi 20 mai 2021

Jeudi

Cours en Extérieur : Adresse : Impasse de La Grée

Au bout de l'impasse - Derrière le cimetière à Sarzeau

14H45 – 15H45	Tai Chi Chuan
15H45 – 16H45	Qi Gong

Cours en Intérieur : Dojo de Sarzeau

17H15 – 18H00	Karaté Initiation
18H00 – 19H00	Karaté Enfants

Cours en Extérieur : Devant le dojo

19H00 – 20H00	Karaté Adultes
---------------	----------------