

## PLANNING DE PERMANENCE SHOSHIN ETE 2021 CLASSE PAR DISCIPLINES

### **QI GONG** *DU LUNDI 19 JUILLET AU 23 AOUT 2021*

LUNDI	18H00 – 19H00	<b>VANNES - DOJO</b>
MERCREDI	10H30 – 11H30	<b>SARZEAU – EXTERIEUR : Impasse de la Gré</b>

### **TAI CHI CHUAN** *DU LUNDI 19 JUILLET AU 23 AOUT 2021*

LUNDI	19H00 – 20H00	<b>VANNES - DOJO</b>
MERCREDI	9H30 – 10H30	<b>SARZEAU – EXTERIEUR : Impasse de la Gré</b>

### **KARATE** *LUNDI 12 – 19 JUILLET ET LUNDI 23 AOUT 2021 - QUESTEMBERT - DOJO*

LUNDI	18H00 – 19H00	4 – 8 ANS
LUNDI	19H00 – 20H00	9 ANS et + ADO / ADULTES

### **KARATE** *DU MERCREDI 21 JUILLET AU 24 AOUT 2021 - VANNES - DOJO*

MERCREDI	18H00 – 19H00	4 – 10 ANS
MERCREDI	19H00 – 20H00	11 ANS et + ADO / ADULTES

### **KARATE** *DU JEUDI 8 JUILLET AU JEUDI 26 AOUT 2021 - SARZEAU - DOJO*

JEUDI	19H00 – 20H00	4 – 7 ANS
JEUDI	19H00 – 20H00	Enfants et ADO / ADULTES

### **SELF DEFENSE** *DU MERCREDI 21 JUILLET AU 24 AOUT 2021 - VANNES - DOJO*

MERCREDI	20H00 – 21H00	11 ANS et + ADO / ADULTES
----------	---------------	---------------------------

### **KENDO – IAIDO** *DU MARDI 13 JUILLET AU 24 AOUT 2021 - VANNES - DOJO*

MARDI	19H30 – 21H00	KENDO – IAIDO
-------	---------------	---------------

### **STRETCH – RENFORCEMENT**

#### *DU LUNDI 19 JUILLET AU 23 AOUT 2021 - VANNES - DOJO*

LUNDI	20H00 – 21H00	STRETCH - RENFORCEMENT
-------	---------------	------------------------

**FITNESS – PILATES****VANNES - DOJO**

VENDREDI 9 JUILLET 2021

10H00 – 11H00

PILATES SPRING BOARD

11H00 – 12H00

SPECIAL DOS / ABDO

MARDI 13 – 20 – 27 JUILLET 2021

10H00 – 11H00

PILATES SPRING BOARD

11H00 – 12H00

SPECIAL DOS / ABDO

JEUDI 15 – 22 – 29 JUILLET 2021

19H15 – 20H15

PILATES SPRING BOARD

20H15 – 21H15

PILATES / STRETCHING

MARDI 24 AOUT 2021

10H00 – 11H00

PILATES

11H00 – 12H00

SPECIAL DOS / ABDO

JEUDI 26 AOUT 2021

19H15 – 20H15

PILATES SPRING BOARD

20H15 – 21H15

HIIT - FULLBODY

**PLANNING DE PERMANENCE SHOSHIN  
ETE 2021 CLASSE PAR JOUR**

**LUNDI**

**VANNES – DOJO - DU LUNDI 19 JUILLET AU 23 AOUT 2021**

LUNDI	18H00 – 19H00	<b>QI GONG</b>
LUNDI	19H00 – 20H00	<b>TAI CHI CHUAN</b>
LUNDI	20H00 – 21H00	<b>STRETCH – RENFORCEMENT</b>

**QUESTEMBERT - DOJO LUNDI 12 ET LE 19 JUILLET PUIS LE LUNDI 23 AOUT 2021**

**KARATE**

LUNDI	18H00 – 19H00	4 – 8 ANS
LUNDI	19H00 – 20H00	9 ANS et + ADO / ADULTES

**MARDI**

**VANNES - DOJO - DU MARDI 13 JUILLET AU 24 AOUT**

MARDI	19H30 – 21H00	<b>KENDO – IAIDO</b>
-------	---------------	----------------------

**VANNES - DOJO / FITNESS – PILATES**

MARDI 13 – 20 – 27 JUILLET 2021

10H00 – 11H00	PILATES SPRING BOARD
11H00 – 12H00	SPECIAL DOS / ABDO

MARDI 24 AOUT 2021

10H00 – 11H00	PILATES
11H00 – 12H00	SPECIAL DOS / ABDO

**MERCREDI**

**SARZEAU – EXTERIEUR : Impasse de la Gré DU LUNDI 21 JUILLET AU 25 AOUT 2021**

MERCREDI	10H30 – 11H30	<b>QI GONG</b>
MERCREDI	9H30 – 10H30	<b>TAI CHI CHUAN</b>

**VANNES – DOJO DU LUNDI 21 JUILLET AU 25 AOUT 2021**

MERCREDI 18H00 – 19H00

**KARATE 4 – 10 ANS**

MERCREDI 19H00 – 20H00

**KARATE 11 ANS et + ADO / ADULTES**

MERCREDI 20H00 – 21H00

**SELF DEFENSE 11 ANS et + ADO / ADULTES**

**JEUDI**

**SARZEAU - DOJO DU JEUDI 8 JUILLET AU JEUDI 26 AOUT 2021 - SARZEAU - DOJO**

JEUDI 19H00 – 20H00

**KARATE - 4 – 7 ANS**

JEUDI 19H00 – 20H00

**KARATE - Enfants et ADO / ADULTES**

**VANNES - DOJO / FITNESS – PILATES**

JEUDI 15 – 22 – 29 JUILLET 2021

19H15 – 20H15

PILATES SPRING BOARD

20H15 – 21H15

PILATES / STRETCHING

JEUDI 26 AOUT 2021

19H15 – 20H15

PILATES SPRING BOARD

20H15 – 21H15

HIIT - FULLBODY

**VENDREDI**

**VANNES - DOJO**

**FITNESS – PILATES**

VENDREDI 9 JUILLET 2021

10H00 – 11H00

PILATES SPRING BOARD

11H00 – 12H00

SPECIAL DOS / ABDO