

# SHOSHIN PERMANENCE VACANCES OCTOBRE 2021

1er SEMAINE : A PARTIR LUNDI 25 OCT 2021 - AU SAMEDI 30 OCTOBRE 2021

Dojo de Vannes - 1 Rue de la Loi

<b>LUNDI 25</b>	QI GONG (tous niveaux)	ado-adultes		17h15 - 18h15
	TAI CHI CHUAN (débutant)	ado-adultes	108 mouvements	18h15 - 19h15
	TAI CHI CHUAN (avancés + 2 ans)	ado-adultes	108 mouvements	19h15 - 20h15
	STRETCH / RENFORCEMENT	ado-adultes		20h15 - 21h15
	PILATES SPRING BOARD	ado-adultes		18h30 - 19h30
	PILATES FONDAMENTAL	ado-adultes		19h30 - 20h30

<b>MARDI 26</b>	QI GONG (tous niveaux)	ado-adultes		10h00 - 11h00
	TAI CHI CHUAN (tous niveaux)	ado-adultes		11h00 - 12h00
	PILATES FONDAMENTAL	ado-adultes		10h00 - 11h00
	PILATES SPRING BOARD	ado-adultes		11h00 - 12h00
	SPECIAL DOS ABDOS	ado-adultes		12h15 - 13h15
	HATHA YOGA	ado-adultes		14h00 - 15h15
	HATHA YOGA	ado-adultes		20h15 - 21h30

<b>MERCREDI 27</b>	TAI CHI CHUAN (Débutant)	ado-adultes	108 mouvements	17h00 - 18h00
	TAI CHI CHUAN (avancé +2 ans)	ado-adultes	108 mouvements	18h00 - 19h15
	QI GONG	ado-adultes		19h15 - 20h15
	PILATES SPRING BOARD	ado-adultes		18h30 - 19h30
	HIIT - FULLBODY	ado-adultes		19h30 - 20h30

<b>JEUDI 28</b>	PILATES FONDAMENTAL	ado-adultes		10h00 - 11h00
	SPECIAL DOS ABDOS	ado-adultes		11h00 - 12h00
	PILATES SPRING BOARD	ado-adultes		12h15 - 13h15
	HATHA YOGA	ado-adultes		18H00 - 19h15
	KENDO ado-adultes	Enfant - Ados		18h15 - 19h15
	KENDO ado-adultes	Adultes		19h15 - 21h00
	IAIDO ado-adultes	ado-adultes		19h15 - 21h00

<b>VENDREDI 29</b>	KARATE (Combat) - SELF DEFENSE	ado-adultes	Combat	18h30 - 19h30
	KARATE (Technique)	ado-adultes	Traditionnelle	19h30 - 20h30
	PILATES SPRING BOARD	ado-adultes		10h00 - 11h00
	SPECIAL DOS ABDOS	ado-adultes		11h00 - 12h00
	HIIT - FULLBODY	ado-adultes		17h30 - 18h30
	PILATES SPRING BOARD	ado-adultes		18h30 - 19h30

<b>SAMEDI 30</b>	EVEIL CORPOREL (3-5 ans)	3 - 5 ans		9h30 - 10h10
	KARATE initiation (4-7 ans)	4 - 7 ans		10h15 - 11h00
	KARATE enfants (8-13 ans)	8 - 13 ans		11h00 - 12h00