

SHOSHIN PERMANENCE VACANCES FEVRIER 2023

2ème SEMAINE : A PARTIR LUNDI 20 FEVRIER 2023 - AU SAMEDI 25 FEVRIER 2023

Dojo de Vannes - 1 Rue de la Loi

| | | | | |
|-----------------|---------------------------------|-------------|----------------|---------------|
| LUNDI 20 | 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 |

| | | | | |
|-----------------|------------------------------|-------------|--------------------|---------------|
| MARDI 21 | QI GONG (tous niveaux) | ado-adultes | | 10h00 - 11h00 |
| | TAI CHI CHUAN (tous niveaux) | ado-adultes | | 11h00 - 12h00 |
| | HATHA YOGA | ado-adultes | | 14h00 - 15h15 |
| | HATHA YOGA | ado-adultes | | 19h00 - 20h15 |
| | KENDO | ado-adultes | Salle Yvonne Sauvé | 19h00 - 20h15 |

| | | | | |
|--------------------|-------------------------------|-------------|----------------|---------------|
| MERCREDI 22 | 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 |

| | | | | |
|-----------------|-------------------|---------------|--|---------------|
| JEUDI 23 | HATHA YOGA | ado-adultes | | 17H45 - 19h00 |
| | KENDO ado-adultes | Enfant - Ados | | 19h15 - 20h15 |
| | KENDO ado-adultes | Adultes | | 19h15 - 21h00 |
| | IAIDO ado-adultes | ado-adultes | | 19h15 - 21h00 |

| | | | | |
|--------------------|--------------------------------|-------------|----------------|---------------|
| VENDREDI 24 | HATHA YOGA | ado-adultes | | 14H00 - 15h30 |
| | KARATE (Combat) - SELF DEFENSE | ado-adultes | Combat | 18h30 - 19h30 |
| | KARATE (Technique) | ado-adultes | Traditionnelle | 19h30 - 20h30 |

| | | | | |
|------------------|-----------------------------|------------|--|---------------|
| SAMEDI 25 | KARATE initiation (4-7 ans) | 4 - 7 ans | | 10h15 - 11h00 |
| | KARATE enfants (8-13 ans) | 8 - 13 ans | | 11h00 - 12h00 |