

SHOSHIN PERMANENCE VACANCES AVRIL 2023

1er SEMAINE : A PARTIR LUNDI 17 AVRIL 2023 - AU SAMEDI 22 AVRIL 2023

Dojo de Vannes - 1 Rue de la Loi

LUNDI 17	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 SPRING BOARD	ado-adultes		19h30 - 20h30

MARDI 18	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
	PILATES / STRETCH	ado-adultes		12h15 - 13h15
	HATHA YOGA	ado-adultes		14h00 - 15h15
	YOGA AERIEN	ado-adultes		15H45 - 16H45
	HATHA YOGA	ado-adultes		17H45 - 15H15
	HATHA YOGA	ado-adultes		19h00 - 20h15
	KENDO	enfants / ado-adultes	Salle Yvonne Sauvé	19h30 - 21h30

MERCREDI 19	HATHA YOGA	ado-adultes		9H30 - 10h30
	HATHA YOGA	ado-adultes		10h30 - 11h30
	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

JEUDI 20	PILATES FONDAMENTAL	ado-adultes		10h00 - 11h00
	SPECIAL DOS ABDOS	ado-adultes		11h00 - 12h00
	PILATES SPRING BOARD	ado-adultes		12h15 - 13h15
	HATHA YOGA	ado-adultes		11H00 - 12h15
	HATHA YOGA	ado-adultes		17H45 - 19h00
	HATHA YOGA	ado-adultes		19H00 - 20H15

VENDREDI 21	PILATES SPRING BOARD	ado-adultes		10h00 - 11h00
	GYM ENTRETIEN	ado-adultes		11h00 - 12h00
	HATHA YOGA	ado-adultes		13H45 - 15h15
	KARATE (Combat) - SELF DEFENSE	ado-adultes	Combat	18h30 - 19h30
	KARATE (Technique)	ado-adultes	Traditionnelle	19h30 - 20h30
	HIIT - FULLBODY	ado-adultes		17h30 - 18h30
	PILATES SPRING BOARD	ado-adultes		18h30 - 19h30

SAMEDI 22	KARATE initiation (4-7 ans)	4 - 7 ans		10h15 - 11h00
	KARATE enfants (8-13 ans)	8 - 13 ans		11h00 - 12h00