

# SHOSHIN PERMANENCE VACANCES AVRIL 2023

2ème SEMAINE : A PARTIR LUNDI 24 AVRIL 2023 - AU SAMEDI 29 AVRIL 2023

Dojo de Vannes - 1 Rue de la Loi

LUNDI 24	PILATES / STRETCH	ado-adultes		14h00 - 15h00
	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 25	QI GONG (tous niveaux)	ado-adultes		10h00 - 11h00
	TAI CHI CHUAN (tous niveaux)	ado-adultes		11h00 - 12h00
	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-adul	Salle Yvonne Sauvé	19h30 - 21h30

MERCREDI 26	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

JEUDI 27	HATHA YOGA	ado-adultes		11H00 - 12h15
	HATHA YOGA	ado-adultes		17H45 - 19h00
	HATHA YOGA	ado-adultes		19H00 - 20H15

JEUDI 27	TAI CHI CHUAN	ado-adultes	SARZEAU	14H00 - 15h00
	QI GONG	ado-adultes	EXTERIEUR	15H00 - 16h00

VENDREDI 28	HATHA YOGA	ado-adultes		13H45 - 15h15
	KARATE (Combat) - SELF DEF	ado-adultes	Combat	18h30 - 19h30
	KARATE (Technique)	ado-adultes	Traditionnelle	19h30 - 20h30

SAMEDI 29	KARATE initiation (4-7 ans)	4 - 7 ans		10h15 - 11h00
	KARATE enfants (8-13 ans)	8 - 13 ans		11h00 - 12h00