

SHOSHIN PERMANENCES AOUT - SEPTEMBRE 2023

REPRISE DE LA SAISON REGULIERE LE LUNDI 4 SEPTEMBRE 2023

LUNDI 7 - 14 - 21 - 28	QI GONG (tous niveaux)	Vannes	Dojo	18h00 - 19h00
	TAI CHI CHUAN (Tous niveaux)	Vannes	Dojo	19h00 - 20h00
MARDI 1 - 8 - 22 - 29	QI GONG (tous niveaux)	Vannes	Dojo	10h00 - 11h00
	TAI CHI CHUAN (Tous niveaux)	Vannes	Dojo	11h00 - 12h00
	KARATE enfants (4 -11 ans)	VANNES	Dojo	17h30 - 18h30
	KARATE Ado - Adultes (+ 12 ans)	VANNES	Dojo	18h30 - 19h30
	SELF DEFENSE - KARATE COMBAT	VANNES	Dojo	19h30 - 20h30
	KENDO	VANNES	SALLE SAUVET	19h30 - 21h30
MERCREDI 2 - 9 - 16 - 23 - 30	TAI CHI CHUAN (Tous niveaux)	sarzeau	Exterieur	9h30 - 10h30
	QI GONG (tous niveaux)	sarzeau	Exterieur	10h30 - 11h30
JEUDI 3 - 10 - 17 - 24 - 31	HATHA YOGA	VANNES	Dojo	19h00 - 20h00
VENDREDI 1 SEP	HATHA YOGA	VANNES	Dojo	13h45 - 15h15

PILATES - FITNESS - RENFORCEMENT - STRETCHING

LUNDI 7 - 14 - 21 - 28	STRETCH / RENFO (Tous niveaux)	20h00 - 21h00	Salle 1
JEUDI 31	PILATES SPRING BOARD	12h15 - 13h15	Salle 2
VENDREDI 1 sept		18h30 - 19h30	Salle 2
MERCREDI 30	CIRCUIT PILATES	18h30 - 19h30	Salle 2
VENDREDI 1 sept		10h00 - 11h00	Salle 2
JEUDI 31	PILATES FONDAMENTAL	10h00 - 11h00	Salle 2
VENDREDI 1 sept	CIRCUIT CAF - CUISSE / ABDO / FESSIER	12h15 - 13h15	Salle 1
		17h30 - 18h30	Salle 2
VENDREDI 1 sept	GYM SANTE	11h00 - 12h00	Salle 2
JEUDI 31	GYM POSTURAL DOS / ABDO	11h00 - 12h00	Salle 2
MERCREDI 30	FIT DANSE	19h30 - 20h30	Salle 1