

Sport pour tous : Activité Physique

Sport / Santé : Activité Physique Adaptée (APA)

Planning des Activités Physiques été 2024

Du Lundi 8 juillet au Vendredi 30 août 2024



LUNDI Extérieur

QI GONG SANTÉ
TAI CHI CHUAN
STRECH / RENFO

VANNES

18h00 - 19h00
19h00 - 20h00
20h00 - 21h00



MARDI Extérieur

QI GONG SANTÉ

VANNES

10h00 - 11h00

Intérieur

QI GONG ADAPTÉ
KARATÉ Enfant 4 - 11 ans
KARATÉ + 12 ans ado/adultes Kata
KARATÉ + 12 ans ado/adul Combat

17h00 - 18h00
17H30 - 18h30
18h30 - 19h30
19h30 - 20h30



MERCREDI Extérieur

TAI CHI SANTÉ
QI GONG SANTÉ

SARZEAU

9h30 - 10h30
10h30 - 11h30



JEUDI

Intérieur - Salle Omnisports de Kercado

KENDO

VANNES

19H30 - 22H00

VENDREDI Intérieur

HATHA YOGA

VANNES

13H45 - 15H30

Bouger pour rester en bonne santé

Envie d'une activité Physique

Un éducateur habilité ARS et diplômé vous encadrera durant ces activités physique de pleine air. Un programme varié et adapté sera proposé pendant tout l'été.

Pour les lieux de pratique en extérieur :

Lieu Vannes : Lundi - Mardi : 50 rue du commerce - face au conservatoire

Lieu Vannes : Mercredi - Parcours santé au pont de kérino

Lieu Sarzeau : Derrière le cimetière - Impasse de la grée.

En cas de mauvais temps, les cours passent en intérieur.
(Information par téléphone sur Whatsapp)

Pour les lieux de pratique en intérieur :

Lieu pratique Vannes : 1 rue de la loi-Vannes

Lieu pour le Kendo : 33 Rue Winston Churchill-Vannes

Tarif été 2024 :

Inclus dans la cotisation des personnes dont l'inscription est réglée pour la saison 2024 - 2025. Il faut s'inscrire sur les cours désirés afin d'être averti pour les problèmes de mauvais temps.

60 € pour l'accès libre pour l'été 2024

Shoshin Vannes : 06.07.59.14.78 - Email : shoshin@shoshin.fr
Rhuys Budokan Sarzeau : 06.07.59.14.78 - Email : shoshin@shoshin.fr



SHOSHIN

L'ART DU MOUVEMENT