

SHOSHIN PERMANENCE VACANCES AVRIL 2024

1er SEMAINE : A PARTIR LUNDI 22 Avril 2024 - AU SAMEDI 27 Avril 2024

Dojo de Vannes - 1 Rue de la Loi

LUNDI	PILATES - STRECH	ado-adultes		14h00 - 15h00	SALLE 1
	GYM SANTE	ado-adultes		15h00 - 16h00	SALLE 1
	QI GONG (tous niveaux)	ado-adultes		17h15 - 18h15	SALLE 1
	TAI CHI CHUAN (débutant)	ado-adultes	108 mouvements	18h15 - 19h15	SALLE 1
	TAI CHI CHUAN (avancés + 2 ans)	ado-adultes	108 mouvements	19h15 - 20h15	SALLE 1
	STRETCH / RENFORCEMENT	ado-adultes		20h15 - 21h15	SALLE 1
	CIRCUIT PILATES	ado-adultes		18h30 - 19h30	SALLE 2
PILATES SPRING BOARD	ado-adultes		19h30 - 20h30	SALLE 2	

MARDI	PILATES FONDAMENTAL	ado-adultes		10h00 - 11h00	SALLE 2
	PILATES SPRING BOARD	ado-adultes		11h00 - 12h00	SALLE 2
	PILATES - STRECH	ado-adultes		12h15 - 13h15	SALLE 1
	QI GONG (tous niveaux)	ado-adultes		10h00 - 11h00	SALLE 1
	TAI CHI CHUAN (tous niveaux)	ado-adultes		11h00 - 12h00	SALLE 1
	QI GONG ADAPTE	ado-adultes		16H00 - 17H00	SALLE 2
	HATHA YOGA	ado-adultes		14H30 - 15H30	SALLE 2
	HATHA YOGA	ado-adultes		17H45 - 18H45	SALLE 1
	HATHA YOGA	ado-adultes		19H00 - 20h00	SALLE 1
	HATHA YOGA	ado-adultes		20h15 - 21h15	SALLE 1
	KENDO ado-adultes	ado-adultes		21h00 - 22h30	Sauvet

MERCREDI	QI GONG SANTE	ado-adultes	APA	10h00 - 11h00	SALLE 1
	KARATE Ado-Adultes	ado-adultes	Combat compétition	16h30 - 18h00	SALLE 1
	TAI CHI CHUAN (Débutant)	ado-adultes	108 mouvements	17h00 - 18h00	SALLE 2
	TAI CHI CHUAN (avancé +4 ans)	ado-adultes	108 mouvements	18h00 - 19h15	SALLE 1
	QI GONG	ado-adultes	Tous Niveaux	19h30 - 20h30	SALLE 1
	CIRCUIT PILATES	ado-adultes	Tous Niveaux	18h30 - 19h30	SALLE 2
	FIT DANSE	ado-adultes	Tous Niveaux	19h30 - 20h30	SALLE 1

JEUDI	PILATES FONDAMENTAL	ado-adultes		10h00 - 11h00	SALLE 2
	GYM POSTURAL DOS/ABDOS	ado-adultes		11h00 - 12h00	SALLE 2
	PILATES SPRING BOARD	ado-adultes		12h15 - 13h15	SALLE 2
	HATHA YOGA	ado-adultes		11h00 - 12h00	SALLE 1
	HATHA YOGA	ado-adultes		17h45 - 18h45	SALLE 2
	HATHA YOGA	ado-adultes		19h00 - 20h00	SALLE 1

VENREDI	KARATE + KARATE SELF	ado-adultes	Combat sportif	18h30 - 19h30	SALLE 1
	KARATE (Technique)	ado-adultes	Technique	19h30 - 20h30	SALLE 1
	CIRCUIT PILATES	ado-adultes		10h00 - 11h00	SALLE 1
	GYMNASTIQUE SANTE	ado-adultes		11h00 - 12h00	SALLE 1
	CIRCUIT CAF	ado-adultes		12h15 - 13h15	SALLE 1
	HATHA YOGA	ado-adultes		13H45- 15h15	SALLE 1
	YOGA SANTE	ado-adultes	APA	16H00 - 17H00	SALLE 2
	CIRCUIT CAF	ado-adultes		17h30 - 18h30	SALLE 2
	PILATES SPRING BOARD	ado-adultes		18h30 - 19h30	SALLE 2

SAMEDI	KARATE initiation (4-7 ans)	4 - 7 ans		10h15 - 11h00	SALLE 1
	KARATE enfants (8-13 ans)	8 - 13 ans		11h00 - 12h00	SALLE 1