

SHOSHIN PERMANENCE VACANCES AVRIL 2024

2ème SEMAINE : A PARTIR LUNDI 29 Avril 2024 - AU SAMEDI 4 Mai 2024

Dojo de Vannes - 1 Rue de la Loi

LUNDI	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

MARDI	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
	KENDO ado-adultes	ado-adultes		19h30 - 21h30	Sauvet

MERCREDI	FERIE - 1 MAI				
-----------------	----------------------	--	--	--	--

VENDREDI	KARATE + KARATE SELF	ado-adultes	Combat sportif	18h30 - 19h30	SALLE 1
	KARATE (Technique)	ado-adultes	Technique	19h30 - 20h30	SALLE 1
	HATHA YOGA	ado-adultes		13H45- 15h15	SALLE 1
	YOGA SANTE	ado-adultes	APA	16H00 - 17H00	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