

PLANNING SPORT / SANTÉ 2024 - 2025

VANNES

A PARTIR LUNDI 2 SEPTEMBRE 2024 - Hors vacances scolaires

ENDURANCE - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Accompagnement Santé	ado-adultes	adapté - prescript	MARDI	10h15 - 11h00	Vannes
	ado-adultes	adapté - prescript	MERCREDI	10H00 - 10h45	Vannes
	ado-adultes	adapté - prescript	VENDREDI	18h30- 19h15	Vannes

COORDINATION - MOTRICITE - MENTAL - CONCENTRATION

KARATE SANTE - ADAPTE POUR TOUS	ado-adultes	adapté - prescript	JEUDI	18h00 - 19h00	Vannes
---------------------------------	-------------	--------------------	-------	---------------	--------

IAIDO SANTÉ	ado-adultes	adapté - prescript	JEUDI	20h15 - 21h30	Vannes
-------------	-------------	--------------------	-------	---------------	--------

EQUILIBRE - SOUPLESSE - COORDINATION - DETENTE - ANTI-STRESS

PILATES SUR CHAISES	ado-adultes	adapté - prescript	VENDREDI	15h00 - 16h00	Vannes
---------------------	-------------	--------------------	----------	---------------	--------

QI GONG ADAPTÉ	ado-adultes	adapté - prescript	MARDI	16h00 - 17h00	Vannes
	ado-adultes	adapté - prescript	MERCREDI	11h00 - 10H00	Vannes

QI GONG SANTÉ	ado-adultes	adapté - prescript	LUNDI	17h15 - 18h15	Vannes
	ado-adultes	adapté - prescript	MERCREDI	19h30 - 20h30	Vannes
	ado-adultes	adapté - prescript	VENDREDI	11h00 - 12h00	Vannes

YOGA SANTÉ	ado-adultes	adapté - prescript	JEUDI	15H00 - 16H00	Vannes
------------	-------------	--------------------	-------	---------------	--------

TAI CHI CHUAN SANTÉ	ado-adultes	adapté - prescript	MERCREDI	17h00 - 18h00	Vannes
	ado-adultes	adapté - prescript	VENDREDI	10h00 - 11h00	Vannes