

初心

SHOSHIN

Vannes | Questembert | Theix | Sarzeau

CLUB DE SPORT

— COURS TOUS LES JOURS —

ARTS MARTIAUX



Karaté ado-adultes

Kendo ado-adultes

Iaido

Self défense

Eveil 3- 5 ans

Karaté Initiation

4 - 7 ans

Karaté enfants

8 - 13 ans

Kendo enfants

8 - 13 ans

FITNESS



Cardio Pilates fondamentales

Pilates fondamentales

Pilates stretch

Pilates springboard

Circuit pilates

Circuit C.A.F

Pilates Dos/Abdos

Gym santé

Fit danse - Zumba

Circuit training

Fit danse

BIEN-ÊTRE



Qi Gong santé

Tai Chi Chuan

Hatha Yoga

Initiation

aux Arts du Cirque

3 - 5 ans

Découverte

des Arts du Cirque

6 - 9 ans

shoshin@shoshin.fr

www.shoshin.bzh

06 07 59 14 78

— UN COURS D'ESSAI GRATUIT —

Vie du club,
Horaires & lieux
en scannant
le QR code



Retrouvez-nous sur
les réseaux !



初心 ACCUEIL : (hors vacances scolaires)

LUNDI	17H00 A 20H00
MARDI	9h30 - 12h15 17H00 A 20H00
MERCREDI	9h30 - 12h00 13H45 A 18H30
Jeudi	9h30 - 12h15
VENDREDI	17H00 A 19H30
SAMEDI	9H30 A 12H00

初心 PRESENTATION DU CLUB

- Association loi 1901 créée en 1996, agréée DDJS numéro 56S759.

- Des professeurs diplômés.

Nos nouveaux locaux au centre de Vannes de 380 m² à venir comprendront :

- un dojo en Tatamis (Salle de pratique) de près de 135 m²
- un dojo en parquet de 70 m²
- un accueil, des vestiaires, un espace d'échauffement.

- Une structure bien implantée sur : Vannes, Questembert, Theix, Sarzeau, Camors...

- Participation aux compétitions

- Organisation de nombreuses manifestations et démonstrations.

- De nombreux cours hebdomadaires pour tous les publics, cours tous les jours.

- Intervention dans : écoles, comités d'entreprise, centres de loisirs, cours particuliers ...

初心 ADRESSES DES DOJOS

Dojo Shoshin

Centre sportif (Centre Ville)
1 Rue de la Loi
56000 Vannes

Salle Yvonne Sauvet :
4 Rue Jean-Marie Allanic
56000 Vannes

Dojo Questembert

Salle des buttes
Avenue Roland Garros
56230 Questembert

Dojo Theix

Salle Marcel Gueho
Rue Jean Moulin
56450 Theix

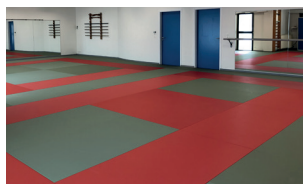
Dojo Sarzeau

Parc des sports
Rue Du Beg Lann
56370 Sarzeau

Salle Louis Lefrère
Rue de Poulmenac'h
56370 Sarzeau



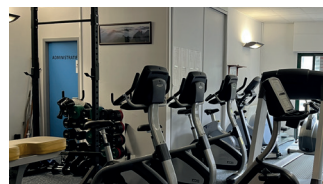
Espace accueil de Shoshin Vannes



Pratique sur Tatamis



Pratique sur Parquet



Pratique sur Machine & Renforcement Musculaire

DIRECTEUR TECHNIQUE



ERIC GUILLET

Brevet d'état
2° degré Karaté

6° dan de Karaté
Shotokan

Professeur de Karaté, Self-défense, Tai Chi Chuan, Qi Gong, Détente, ...
Préparation et entretien physique,
Spécialiste en Shiatsu (SPS)
Praticien en Thérapie Chinoise
Sport santé – Activités physiques et maladies chroniques
Coach en cours particulier
Plus de 30 ans d'enseignement

ACCUEIL-SECRETARIAT

Des bénévoles souriants pour vous accueillir



Nicole
Lechêne



Philippe
Heluard



Marie-Thé
Guiheneuf



Nelly
Gallo



Marie-Pierre
Thureau



Isabelle
Morin



Isabelle
De roquefeuil

ENCADREMENT KARATÉ - SELF-DÉFENSE



Anne Guillet
4° Dan Karaté
- BE 1° degré
- Habilitation
Sport santé



Gwilhem Dréan
4° Dan Karaté
- Capeps
- BE 1° degré
Karaté



Christophe Briot
4° Dan Karaté :
- BE 1° degré
- Diplômé santé



Ahmet Gungor
2° Dan Karaté
- Instructeur
DIF



Julien Briel
2° Dan karaté
Instructeur
DIF



**Sébastien
Martin**
2° Dan Karaté
- Instructeur DIF



Jacques Vernet
2° Dan Karaté
- Instructeur



**Angélique
Couturier**
1° Dan Karaté
- Instructeur
DIF



Philippe Vialatte
2° Dan Karaté
- Instructeur
DAF



Louis Le Blay
1° Dan Karaté
- Instructeur
DAF



Maeva Mfoutou
1° Dan Karaté
- Instructeur
DAF



Yanis Bouchlaghem
1° Dan Karaté
- Instructeur
DAF

ENCADREMENT FITNESS - PILATES - STRETCHING & RENFORCEMENT



Charlotte Herbert
- BPJEPS
- Pilates Matwork 1
- Pilates Matwork 2
- Habilitation
Sport Santé



Nathalie Le Metayer
- Instructeur
- Habilitation
Sport Santé

ENCADREMENT IAIDO



Christophe Briot
1° Dan Iaido :
- CFEB
- Diplômé Sport/Santé

ENCADREMENT KENDO



**Nolwenn
Beauverger**
5° Dan Kendo
- Instructeur
CFEB
- Arbitre National



Jean Chesnot
3° Dan kendo
- Inst. CFEB
CAE - PSH



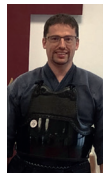
Christophe Briot
3° Dan Kendo
Instructeur
CFEB Kendo
Diplômé
Sport/Santé



**Thierry
Ludovic de Lys**
2° Dan Kendo
CFEB Kendo
- Habilitation
Sport Santé



**Romain
Longuépé**
5° Dan Kendo
- Anim. Kendo



**Gweltaz
Leveque**
1° Dan Kendo
- Anim. Kendo

ENCADREMENT TAI CHI CHUAN, QI GONG



**Nathalie
Le Metayer**
- Instructeur
Tai Chi Chuan
Qi Gong
- Habilitation
Sport Santé



Claire Ley
- Instructeur
Tai Chi Chuan
Qi Gong
- Habilitation
Sport Santé



**Martine
Lelièvre**
- Instructeur
Tai Chi Chuan



Bich Cornet
- Instructeur
Tai Chi Chuan
Qi Gong



Christian Ley
Médecin
Ostéopathe
Qi Gong
- Q.G. Adapté
- Habilitation
Sport Santé



**Claude Gilles
Flecher**
- Instructeur
Tai Chi Chuan
Qi Gong



**Marilyne
Semiond**
- Instructeur
Tai Chi Chuan



**Catherine
Cohin**
- Instructeur
Qi Gong



**Jean-Pierre
Lepage**
- Instructeur
Tai Chi Chuan
Qi Gong

ENCADREMENT HATHA YOGA & YOGA SANTÉ



Charlotte Herbert
- BPJEPS - YOGA
- Habilitation
Sport Santé

ENCADREMENT ARTS DU CIRQUE



Charlotte Herbert
- BPJEPS
- Moniteur de Cirque
- Habilitation
Sport Santé



Juliette Brahier
- Instructeur

ENCADREMENT NUTRITION



Dorine Gillet
- Coach
Diététique
Compétiteurs

初心 ENERGIE & BIEN-ÊTRE


QI GONG 	Tous niveaux	LUNDI	17h15 - 18h15	Vannes
	Avancé (+ 2 ans)	MARDI	10h00 - 11h00	Vannes
	Débutant	MERCREDI	10h00 - 11h00	Vannes
	Tous niveaux	MERCREDI	19h30 - 20h30	Vannes
	Tous niveaux	JEUDI	14h30 - 15h30	Vannes
	Tous niveaux	JEUDI	15h30 - 16h30	Sarzeau
	Tous niveaux	VENDREDI	11h00 - 12h00	Vannes
Tous niveaux	DIMANCHE	10h00 - 11h00	Vannes	

TAI CHI CHUAN 	Débutant	LUNDI	18h15 - 19h15	Vannes
	Avancé (+ 2 ans)	LUNDI	19h15 - 20h15	Vannes
	Tous niveaux	MARDI	11h00 - 12h00	Vannes
	Débutant	MERCREDI	17h00 - 18h00	Vannes
	Avancé (+ 4 ans)	MERCREDI	18h00 - 19h00	Vannes
	Travail à Deux	MERCREDI	19h00 - 19h30	Vannes
	Tous niveaux	JEUDI	14h30 - 15h30	Sarzeau
	40 Mouvements	VENDREDI	10h00 - 11h00	Vannes
	40 Mouvements	DIMANCHE	11h00 - 12h00	Vannes

YOGA 	Hatha Yoga	MARDI	14h00 - 15h00	Vannes
	Hatha Yoga	VENDREDI	13h45 - 15h00	Vannes

初心 PILATES - FITNESS - RENFORCEMENT - STRETCHING

PILATES SPRING BOARD 	Tous niveaux	LUNDI	19h30 - 20h30	Vannes
	Tous niveaux	MARDI	11h00 - 12h00	Vannes
	Tous niveaux	JEUDI	12h15 - 13h15	Vannes
	Tous niveaux	MARDI	15h00 - 16h00	Vannes
	Tous niveaux	VENDREDI	18h30 - 19h30	Vannes


CIRCUIT PILATES 	Tous niveaux	LUNDI	18h30 - 19h30	Vannes
	Tous niveaux	MERCREDI	18h30 - 19h30	Vannes
	Tous niveaux	VENDREDI	10h00 - 11h00	Vannes

PILATES FONDAMENTAL	Tous niveaux	MARDI	10h00 - 11h00	Vannes
	Tous niveaux	JEUDI	10h00 - 11h00	Vannes

PILATES STRETCH	Tous niveaux	LUNDI	14h00 - 15h00	Vannes
	Tous niveaux	MARDI	12h15 - 13h15	Vannes
	Tous niveaux	JEUDI	14H00 - 15H00	Vannes

CARDIO - PILATES SPRING BOARD	Tous niveaux	VENDREDI	12h15 - 13h15	Vannes
--------------------------------------	--------------	----------	---------------	--------

CIRCUIT TRAINING	Tous niveaux	VENDREDI	17h30 - 18h30	Vannes
-------------------------	--------------	----------	---------------	--------


GYM SANTE 	Tous niveaux + Adapté	LUNDI	15h00 - 16h00	Vannes
	Tous niveaux	VENDREDI	11h00 - 12h00	Vannes

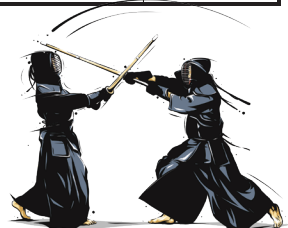
PILATES DOS / ABDO	Tous niveaux	JEUDI	11h00 - 12h00	Vannes
---------------------------	--------------	-------	---------------	--------

FIT DANSE - ZUMBA	Tous niveaux	MERCREDI	19h30 - 20h30	Vannes
--------------------------	--------------	----------	---------------	--------

RENFOR - STRETCH	Tous niveaux	LUNDI	20h15 - 21h15	Vannes
-------------------------	--------------	-------	---------------	--------

初心 ARTS MARTIAUX

KARATE POUR TOUS, 	Tous niveaux	LUNDI	20h00 - 21h00	Questembert
	Tous niveaux	MARDI	18h15 - 19h15	Vannes
	Technique	MERCREDI	15h45 - 17h00	Vannes
	Combat Compétition	MERCREDI	17h00 - 18h00	Vannes
	Karaté Adapté	JEUDI	18h00 - 19h00	Vannes
	Tous niveaux	JEUDI	19h00 - 20h00	Sarzeau
	Combat	VENDREDI	18h30 - 19h30	Vannes
Technique	VENDREDI	19h30 - 20h30	Vannes	
SELF DEFENSE				
	Tous niveaux	MARDI	19h15 - 20h30	Vannes
	Tous niveaux	JEUDI	19h00 - 20h00	Vannes
KENDO				
	Katas et Kihon 5ème kyu et +	MARDI	19h30 - 20h15	Vannes - Sauvet
	Tous niveaux	MARDI	20h15 - 22h00	Vannes - Sauvet
	Tous niveaux	SAMEDI	9h00 - 11h00	Vannes - Sok
IAIDO				
	Tous niveaux	JEUDI	20h00 - 21h00	Vannes



初心 JOURS & HORAIRES - ENFANTS



初心 ARTS MARTIAUX - EVEIL CORPOREL - ARTS DU CIRQUE

EVEIL CORPOREL	Tous niveaux	LUNDI	17h30 - 18h10	Questembert
Initiation aux Arts du Cirque				
	Tous niveaux	MERCREDI	10h00 - 11h00	Vannes
Découverte des Arts du Cirque				
	Tous niveaux	MERCREDI	11h00 - 12h00	Vannes
KARATE initiation				
	Tous niveaux	LUNDI	18h15 - 19h00	Questembert
	Tous niveaux	MARDI	18h15 - 19h00	Theix
	Tous niveaux	MERCREDI	14h00 - 14h45	Vannes
	Tous niveaux	JEUDI	17h15 - 18h00	Sarzeau
	Tous niveaux	SAMEDI	10h15 - 11h00	Vannes
KARATE enfants				
	Tous niveaux	LUNDI	19h00 - 20h00	Questembert
	Tous niveaux	MARDI	19h00 - 20h00	Theix
	Tous niveaux	MERCREDI	14h45 - 15h45	Vannes
	Tous niveaux	JEUDI	18h00 - 19h00	Sarzeau
	Tous niveaux	VENDREDI	17h30 - 18h30	Vannes
	Tous niveaux	SAMEDI	11h00 - 12h00	Vannes
KENDO enfants				
	Tous niveaux	SAMEDI	11h00 - 12h00	Vannes - Sok

Expertise comptable

XO CONSEIL

Parc Laroiseau II - 70 rue Anita Conti - Vannes
Tel : 02 97 63 42 79
www.xoconseil.fr

Restauration

Spécialités asiatiques

LA SAIGONNAISE

2 place de la Madeleine - Vannes
Tel : 02 97 68 49 80 - www.la-saigonnaise.com

Comptoir et maison de thé

TEA & CIE

9 rue Le Hellec - Vannes
Tel : 02 97 68 98 59
www.teacie.com

Coaching, bien être et santé

ERIC GUILLET

1 rue de la Loi- Vannes
Tel : 06.07.59.14.78
https://pmce56.wixsite.com/therapie-chinoise.com

Maçonnerie

LERAY - MACONNERIE

ZA de Bel-Air 56130 Marzan
Tel : 02 99 90 63 07
Email : flavenant1@orange.fr

Caviste

LE PAVILLON DU VIN

3 rue du four - St Avé
Tel : 02 97 60 84 66 - www.lepavillonduvin-cave.fr

Peinture et décoration

SOVAPEIC

12 rue René Descartes 56890 Plescop
Tel : 02 97 40 29 05 - www.sovapeic.fr

Menuisier, Ebéniste

ART ET TRADITION DU BOIS

7 rue Charles de Coulomb - ZA de Kervault - Questembert
Tel : 02 97 26 01 52
www.menuiserie-artettraditiondubois.com

Entretien auto

MIDAS

56 avenue de la Marne - Vannes
Tel : 02 97 40 44 88 - www.centre-midas.fr/vannes

Décapage

US CLEANER

234 rue de l'artisanat - ZA de lanveur - Languidic
Tel : 02 97 30 14 07 - www.us-cleaner.fr

初心

NOS PARTENAIRES - Recommandés par Shoshin

MAISON DE THÉ

Tea & Cie

DEPUIS 2003

Ouvert du lundi au samedi

7 rue de Saint-Tropez
56 000 VANNES
09 71 20 11 24
contact@teacie.com
www.teacie.com

Une équipe d'Experts à votre service

- | Comptabilité
- | Social & RH
- | Fiscalité
- | Outils digitaux
- | Audit
- | Juridique
- | Conseil



www.xoconseil.fr
02 97 63 42 79



VANNES · CARNAC · QUIMPER

LA SAIGONNAISE RESTAURANT

Cuisine Familiale et à Emporter

02 97 68 49 80

OUVERT TOUS LES JOURS SAUF LE LUNDI
2, Place de la madeleine à Vannes



CLEANER

Décapage - Peinture
Métallisation

Tous supports

234 rue de l'Artisanat - 56440 LANGUIDIC
Tél. 02 97 30 14 07 - us.cleaner@orange.fr
www.us-cleaner.fr

12 Rue René Descartes - Plescop
02 97 40 29 05
www.sovapeic.fr



SOVAPEIC

PEINTURE ET DÉCORATION

PAVILLON VIN

- Vins fins - Bag in box
- Vins étrangers - Vins bio & Nature
- Whiskies - Rhums du monde
- Bières artisanales
- Paniers Gourmands

Ouvert le Dimanche Matin

02.97.60.84.66 - 3 rue du Four - St Avé
www.lepavillonduvin-cave.fr



Technique Pro MIDAS

56 avenue de la Marne 56000 Vannes

1149@midasfrance.net

02 97 40 44 88