

PLANNING PAR DISCIPLINES 2024 - 2025

Vannes - Questembert - Theix - Sarzeau

A PARTIR LUNDI 2 SEPTEMBRE 2024 - Hors vacances scolaires

ADO-ADULTES

ENERGIE - BIEN-ÊTRE

QI GONG	adultes	Tous niveaux	LUNDI	17h15 - 18h15	Vannes
	adultes	Avancé	MARDI	10h00 - 11h00	Vannes
	adultes	Débutant	MERCREDI	10h00 - 11h00	Vannes
	adultes	Tous niveaux	MERCREDI	19h30 - 20h30	Vannes
	adultes	Tous niveaux	JEUDI	14h30 - 15h30	Vannes
	adultes	Tous niveaux	JEUDI	15h30 - 16h30	Sarzeau
	adultes	Tous niveaux	VENDREDI	11h00 - 12h00	Vannes
	adultes	Tous niveaux	DIMANCHE	10h00 - 11h00	Vannes
TAI CHI CHUAN	adultes	Débutant	LUNDI	18h15 - 19h15	Vannes
	adultes	Avancé (+ 2 ans)	LUNDI	19h15 - 20h15	Vannes
	adultes	Tous niveaux	MARDI	11h00 - 12h00	Vannes
	adultes	Débutant	MERCREDI	17h00 - 18h00	Vannes
	adultes	Avancé (+ 4 ans)	MERCREDI	18h00 - 19h00	Vannes
	adultes	Travail à Deux	MERCREDI	19h00 - 19h30	Vannes
	adultes	Tous niveaux	JEUDI	14h30 - 15H30	Sarzeau
	adultes	40 Mouvements	VENDREDI	10h00 - 11h00	Vannes
	adultes	40 Mouvements	DIMANCHE	11h00 - 12h00	Vannes
YOGA	adultes	Hatha Yoga	MARDI	14h00 - 15h00	Vannes
	adultes	Hatha Yoga	VENDREDI	13h45 - 15h00	Vannes

PLANNING PAR DISCIPLINES 2024 - 2025

Vannes - Questembert - Theix - Sarzeau

ADO-ADULTES

PILATES - FITNESS - RENFORCEMENT - STRETCHING

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

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

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

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

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

CIRCUIT TRAINNING	adultes	Tous niveaux	VENDREDI	17h30 - 18h30	Vannes
--------------------------	---------	--------------	----------	---------------	--------

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

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

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

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

PLANNING PAR DISCIPLINES 2024 - 2025

Vannes - Questembert - Theix - Sarzeau

A PARTIR LUNDI 2 SEPTEMBRE 2024 - Hors vacances scolaires

ADO-ADULTES

ARTS MARTIAUX

KARATE POUR TOUS,	ado-adultes	Tous niveaux	LUNDI	20h00 - 21h00	Questembert
	ado-adultes	Tous niveaux	MARDI	18h15 - 19h15	Vannes
	ado-adultes	Technique	MERCREDI	15h45 - 17h00	Vannes
	ado-adultes	Combat Compétition	MERCREDI	17h00 - 18h00	Vannes
	ado-adultes	Karaté Adapté	JEUDI	18h00 - 19h00	Vannes
	ado-adultes	Tous niveaux	JEUDI	19h00 - 20h00	Sarzeau
	ado-adultes	Combat	VENDREDI	18h30 - 19h30	Vannes
	ado-adultes	Technique	VENDREDI	19h30 - 20h30	Vannes

SELF DEFENSE	ado-adultes	Tous niveaux	MARDI	19h15 - 20h30	Vannes
	ado-adultes	Tous niveaux	JEUDI	19h00 - 20h00	Vannes

KENDO	ado-adultes	Katas et Kihon 5ème kyu et +	MARDI	19h30 - 20h15	Vannes - Sauvet
	ado-adultes	Tous niveaux	MARDI	20h15 - 22h00	Vannes - Sauvet
	ado-adultes	Tous niveaux	SAMEDI	9h00 - 11h00	Vannes - Sok

IAIDO	ado-adultes	Tous niveaux	JEUDI	20h00 - 21h00	Vannes
--------------	-------------	--------------	-------	---------------	--------

PLANNING PAR DISCIPLINES 2024 - 2025

Vannes - Questembert - Theix - Sarzeau

A PARTIR LUNDI 2 SEPTEMBRE 2024 - Hors vacances scolaires

ENFANTS

ARTS MARTIAUX - EVEIL CORPOREL - ARTS DU CIRQUE

EVEIL CORPOREL	3 - 5 ans	Tous niveaux	LUNDI	17h30 - 18h10	Questembert
Initiation aux Arts du Cirque	3 - 5 ans	Tous niveaux	MERCREDI	10h00 - 11h00	Vannes
Découverte des Arts du Cirque	6 - 9 ans	Tous niveaux	MERCREDI	11h00 - 12h00	Vannes
KARATE initiation	4 - 7 ans	Tous niveaux	LUNDI	18h15 - 19h00	Questembert
	4 - 7 ans	Tous niveaux	MARDI	18h15 - 19h00	Theix
	4 - 7 ans	Tous niveaux	MERCREDI	14h00 - 14h45	Vannes
	4 - 7 ans	Tous niveaux	JEUDI	17h15 - 18h00	Sarzeau
	4 - 7 ans	Tous niveaux	SAMEDI	10h15 - 11h00	Vannes
KARATE enfants	8 - 13 ans	Tous niveaux	LUNDI	19h00 - 20h00	Questembert
	8 - 13 ans	Tous niveaux	MARDI	19h00 - 20h00	Theix
	8 - 13 ans	Tous niveaux	MERCREDI	14h45 - 15h45	Vannes
	8 - 13 ans	Tous niveaux	JEUDI	18h00 - 19h00	Sarzeau
	8 - 13 ans	Tous niveaux	VENDREDI	17h30 - 18h30	Vannes
	8 - 13 ans	Tous niveaux	SAMEDI	11h00 - 12h00	Vannes
KENDO enfants	8 - 13 ans	Tous niveaux	SAMEDI	11h00 - 12h00	Vannes - Sok

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 SANTE 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 SANTÉ	ado-adultes	adapté - prescript	MERCREDI	17h00 - 18h00	Vannes
	ado-adultes	adapté - prescript	VENDREDI	10h00 - 11h00	Vannes

PLANNING SPORT / SANTÉ 2024 - 2025

SARZEAU

A PARTIR LUNDI 2 SEPTEMBRE 2024 - Hors vacances scolaires

ENDURANCE - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Accompagnement Santé	ado-adultes	adapté - prescript	LUNDI	14h30 - 15h30	Dojo
----------------------	-------------	--------------------	-------	---------------	------

COORDINATION - MOTRICITE - MENTAL - CONCENTRATION

KARATE SANTE	ado-adultes	adapté - prescript	JEUDI	19h00 - 20h00	Dojo Sarzeau
--------------	-------------	--------------------	-------	---------------	--------------

EQUILIBRE - SOUPLESSE - COORDINATION - DETENTE - ANTI-STRESS

TAI CHI CHUAN SANTE	ado-adultes	adapté - prescript	JEUDI	14h30 - 15h30	Poulmenach
---------------------	-------------	--------------------	-------	---------------	------------

QI GONG SANTÉ	ado-adultes	adapté - prescript	JEUDI	15h30 - 16h30	Poulmenach
---------------	-------------	--------------------	-------	---------------	------------