

PLANNING HARMONY FORME 2026 2027

LUNDI		Quartiers
10h30/11h45	YOGA PILATES RELAX SENIORS	Kercado
18H30/19H30	PILATES Stretch petit matériel	Madeleine
18h30/19h45	YOGA	Rohan
19H30/20H30	RENFO DOS ABDOS STRETCH	Madeleine
19h20/20h20	PILATES Stretch petit matériel	Kercado
MARDI		
10H45/11H45	MIX FORME renfo, cardio doux,stretch	Conleau
12H15/13H10	PILATES GROS BALLON	Ucknef
17H30/18H30	PILATES Stretch petit matériel	Kercado
18H45/19H45	PILATES Stretch petit matériel	Kercado
18H45/20H00	YOGA	Kercado
MERCREDI		
11h00/12H10	YOGA	Kercado
18H30/19H45	YOGA	Kercado
JEUDI		
10H45/12H00	YOGA	Kercado
17H15/18H15	PILATES Stretch petit matériel	Brizeux
18H30/19H45	YOGA	Kercado
18H45/19H45	PILATES Intermédiaire Stretch	Conleau
18H40/19H40	DANSE	Kercado
19H50/20H50	RENFO DOS ABDOS STRETCH	Conleau
VENDREDI		
18h30/19h45	HATHA YOGA DOUX	Kercado
DIMANCHE		
10h15/12h15	ATELIERS BIEN ÊTRE	Vannes
TARIFS		
Pilates, Stretch, Renfo, Danse (1h)		210,00 €
YOGA (1h15)		300,00 €
Règlement en 2 ou 3 fois, Chèques vacances et Coupons Sport ANCV acceptés		

ATELIERS d'EPANOUISSEMENT ET DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL le DIMANCHE

MATIN: Danse, Chant pour tous, Wutao, Brain Gym, Voyage Sonore, Art thérapie, Shiatsu, Auto hypnose, Rigologie, Réflexologie, Yoga du visage, CNV, Dev perso....