

PLANNING HARMONY FORME 2023 2024 VANNES

Les couleurs des cases correspondent aux lieux géographiques de l'activité, indiqués en bas du tableau

Jours Horaires	Lundi		Mardi		Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h15- 12h00	YOGA PILATES GASQUET SENIOR 10h30 11h45		HATHA YOGA doux Aurélie 10h30/11h30		YOGA HARMONY 10h15/ 11h30	YOGA HARMONY 10H45/12H00	
12h20 - 13h20			PILATES Gros Ballon et Petit matériel Stéphanie				
17h15-18h30			PILATES débutant Julie 17h30/18h30		HATHA YOGA 17h15/18h15	PILATES débutant Julie 17h15/18h15	
18h30- 20h00	HATHA YOGA Aurélie 18h30/19h40	PILATES débutant Julie 18h30/19h30		PILATES débutant Anabelle 18h30/19h30	YOGA HARMONY 18h30/19h45	YOGA HARMONY 18h30/19h45	RELAXATION PROFONDE Bénédicte 18h30/19h30
18h45-20h00			YOGA HARMONY 18h45/20h	PILATES débutant Julie 18h45/19h45		PILATES Niveau 2 Julie 18h45/19h45	
19h15-20h50	PILATES débutant 19h15/20h15					STRETCH POSTURAL DOS ABDOS 19h50/20h50	
Centre socio culturel de Kercado : rue guillaume le bartz			Maison de quartier de Conleau, 9 allée du lavoir			Centre social La Madeleine : 11, rue de ste anne	
Salle de danse Ucknef : 12, rue Georges Caldray			Centre culturel de Rohan : 80 rue de Rohan			Asptt les Pins : 23, rue de luscanen	
Gymnase Brizeux : 27 rue du 65ème RI			Collège sacré coeur : 13 rue Amiral Defforges			LIEUX DES SALLES	

TARIFS :

- PILATES et STRETCH POSTURAL Abdos : 195€/AN (durée 1h) Règlement en 2 ou 3 fois possibles
- YOGA HARMONY : 260€/AN (durée 1h15)
- HATHA YOGA: 240€ (durée 1h05/10) Chèques vacances ou Coupons Sport acceptés
- RELAXATION PROFONDE : 220€ Possibilité Cartes dégressives par 5 ou 10

ATELIERS DECOUVERTES : (sans engagement, libre)

Epanouissement personnel et créativité le DIMANCHE MATIN (1h30 à 2h)

Danse Libre, Sophrologie, Shiatsu et Do IN, Rigologie, Voyage Sonore, Wutao, Son et Voix, Brain Gym, Arbre de vie, Tai chi, Développement personnel, Art thérapie etc etc....