

# PLANNING HARMONY FORME 2021 2022 VANNES

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

Jours Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi/Dimanche
10h30- 12h15	HARMONIE SENIOR SUR CHAISES 10h30 11h45		YOGA HARMONY 10h30 11h45	YOGA HARMONY 11H/12H15	ATELIERS DECOUVERTES Epanouissement et Créativité le Week end
12h20 - 13h10		GROS BALLON YOGA PILATES			Libres et sans engagement
17h15- 18h15				DOS ABDOS RENFO METHODE DE GASQUET Emilie	Brain Gym Rigologie Danse Libre Chant DO IN Shiatsu 5 tibétains Communication Bienveillante Atelier Yin Yang / Féminin Masculin Yoga du Visage Marche Nordique .....
18h30 - 19h45			YOGA HARMONY 18h30/19h45		
18h45-19h45		PILATES 18h45/19h45 Emilie		PILATES 18h45/19h45 Emilie	
18h45 -20h15	MEDITATION ENSEMBLE 19h10/20H	YOGA HARMONY 19h 20h15		YOGA HARMONY 18h45 20h00	
	Centre socio culturel de Kercado : rue guillaume le bartz				Maison de quartier de Conleau : 9, allée du lavoir
	Salle de danse Ucknef : 12, rue Georges Caldray				Lycée Charles de Gaulle : 23 av Paul Cezanne
	Gymnase Brizeux : 31, rue du 65è RI				

Cours de "DÉTENTE HARMONIE" basés sur la **méthode PILATES** et **DE GASQUET** pour le maintien postural et la tonification des muscles profonds, **le YOGA** pour la respiration, le relâchement et l'assouplissement, **la RELAXATION** et **la MEDITATION** pour la détente profonde et le lâcher prise

**Durée : 1h et 1h15 Petits groupes, Petit Matériel**

**ACTIVITÉS DECOUVERTES le SAMEDI et DIMANCHE MATIN (10h 12h)**  
Développement personnel, Créativité, CNV, Do In , Rigologie, Danse, Chant etc...

## TARIFS :

- PILATES et DE GASQUET : 185€/AN (durée 1h) / Possibilité de régler en 2 ou 3 fois
- YOGA HARMONY : 240€/AN (durée 1h15) / *Sinon adaptation selon « évolution crise sanitaire » (me contacter pour infos)*
- TARIF UNITE : Pilates 11€ Yoga 13€ : Cartes dégressives par 5 ou 10

**Chèques vacances ou Coupons Sport acceptés**