

# PLANNING HARMONY FORME 2022 2023 VANNES

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

Horaires	Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi/Dimanche
10h15- 12h00		YOGA PILATES GASQUET SENIOR 10h30 11h45		YOGA HARMONY 10h15 11h30	YOGA HARMONY 10H45/12H00		ATELIERS DECOUVERTES Epanouissement et Créativité le Week end
12h15 - 13h15			YOGA PILATES SUR GROS BALLON				Libres et sans engagement
17h30-18h30			PILATES débutant amélioré DE GASQUET		PILATES débutant amélioré DE GASQUET 17h15/18h15		Developpement Personnel      Rigologie Danse Libre      Sophro Brain Gym      Chant      DO IN Shiatsu 5 tibétains Communication Bienveillante Atelier Yin Yang / Féminin Masculin Yoga du Visage      Marche Nordique Marche Conscience
18h15- 20h00			YOGA HARMONY 18h45/20h	YOGA HARMONY 18h30/19h45	YOGA HARMONY 18h30/19h45	YOGA HARMONY 18h30/19h30	
18h45-19h45			PILATES débutant amélioré DE GASQUET		PILATES INTERMEDIAIRE		
19h50-20h50					METHODE DE GASQUET Dos Abdos Stretch		
		Centre socio culturel de Kercado : rue guillaume le bartz					
		Salle de danse Ucknef : 12, rue Georges Caldray					Salle sur Vannes le Dimanche

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)
  - YOGA HARMONY : 240€/AN (durée 1h15)
  - Possibilité Cartes dégressives par 10
- +10€ adhésion asso      Règlement en 3 fois

**Chèques vacances ou Coupons Sport acceptés**