



# Planning des activités 2025-2026 à L'îlot Kergaher

## Lundi

- 9h15 - 10h45 / OPALE : Yoga - Vincent Le Meur  
11h00 - 12h15 / OPALE : Souplesse et posture en musique - Julie Portanguen  
17h45 - 18h45 / OPALE : Gym holistique - Sylvie Fraquet  
19h - 20h30 / OPALE : Yoga - Vincent Le Meur

## Mardi

- 9h30 - 11h / OPALE : Yoga - Julie Portanguen  
16h45 - 17h45 / OPALE : Yoga 4-12 ans - Julie Portanguen  
17h45 - 18h30 / OPALE : Relaxation ados 11-16 ans - Julie Portanguen  
18h45 - 20h00 / OPALE : Yoga dynamique avec équis - Céline Peeters  
20h30 - 22h30 / OPALE : Improvisation vocale et corporelle - Circle songs - Yoga du son - Chloé Del'Orté

## Mercredi

- 8h00 - 18h00 / CALLUNE : Club Nature enfants  
14h30 - 15h30 / OPALE : Karate Do Shukokai - Hary Randrianarisoa  
16h00 - 17h00 / OPALE : Yoga doux - Julie Portanguen  
17h15 - 18h30 / OPALE : Yoga - Julie Portanguen  
18h30 - 19h30 / OPALE : Yoga Nidra - Julie Portanguen  
19h45 - 21h00 / OPALE : Yoga Dynamique Ashtanga-Vinyasa - Emma Yoga Keto

Pour le Club Nature Enfants du mercredi, vous pouvez contacter l'équipe de L'îlot :  
[animations@ilot-kergaher.bzh](mailto:animations@ilot-kergaher.bzh) / 07 81 85 59 14.

## Jeudi

- 9h - 10h30 / OPALE : Yoga - Vincent Le Meur  
18h15-19h15 / LES AVOCETTES : Pilates - Vikie Plaza-Lozano  
18h30 - 20h / OPALE : Yoga pour surf et sports de glisse - Vincent Le Meur

## Vendredi

- 17h à 17h45 / OPALE : Danse modern-jazz 4-5 ans - Kelly Lepeinteur  
Cercle des femmes un vendredi par mois de 19h30 à 21h avec Julie Portanguen / OPALE

## Samedi

- Cours d'herboristerie familiale / CALLUNE - Aventures végétales

Pour vous inscrire aux différentes activités, merci de contacter directement les professeur·es.

Sylvie Fraquet : 06 75 12 76 98  
Julie Portanguen : 06 64 13 14 09  
Céline Peeters : 06 85 48 45 38  
Vincent Le Meur : 06 79 64 10 62  
Chloé Del'Orté : 06 45 71 08 78  
Hary Randrianarisoa : 06 07 95 81 06  
Kelly Lepeinteur : 06 37 54 50 36  
Emma Yoga Keto : 06 14 81 60 83  
Vikie Plaza-Lozano: 07 84 69 70 25  
Aventures végétales : 06 03 38 41 86