



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 / 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