



Planning des activités 2024-2025 à L'Îlot Kergaher

Lundi

9h15 - 10h45 / OPALE : Yoga - Vincent Le Meur
17h45 - 18h45 / OPALE : Gym holistique - Sylvie Fraquet
19h - 20h15 / LES AVOCETTES : Sama Yoga - Andréa Flageul
19h - 20h30 / OPALE : Yoga - Vincent Le Meur

Mardi

9h30 - 11h / OPALE : Yoga - Julie Portanguen
18h30 - 19h30 / LES AVOCETTES : Pilates - Hajar Aridal
18h30 - 20h / OPALE : Yoga dynamique - Céline Peeters
19h - 20h / CALLUNE : Cours d'espagnol - Morgane Baloche

Mercredi

8h - 18h / CALLUNE : Club Nature enfants
9h - 12h / OPALE : Cours d'anglais (plusieurs niveaux) - Sarah Baral
15h30 - 16h15 / OPALE : Yoga 4-10 ans - Julie Portanguen
16h30 - 17h15 / OPALE : Yoga 11-16 ans - Julie Portanguen
17h30 - 18h30 / OPALE : Yoga - Julie Portanguen
18h30-19h30 / OPALE : Nidra Yoga - Julie Portanguen
19h00 - 20h15 / LES AVOCETTES : Sama Yoga - Andréa Flageul

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
18h30 - 20h / OPALE : Yoga - Vincent Le Meur

Vendredi

9h30 - 10h30 / OPALE : Hatha yoga doux - Jeanne-Marie Leclercq

Samedi

Cours d'herboristerie familiale / CALLUNE - Aventures végétales

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

Andréa Flageul : 06 11 76 58 80
Sylvie Fraquet : 06 75 12 76 98
Julie Portanguen : 06 64 13 14 09
Céline Peeters : 06 85 48 45 38
Jeanne-Marie Leclercq : 06 60 77 58 85
Aventures végétales : 06 03 38 41 86
Morgane Baloche : 06 43 57 92 38
Hajar Aridal : 06 05 64 87 59
Sara Baral : 06 88 82 60 68
Vincent Le Meur : 06 79 64 10 62