



# 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  
16h15 - 17h15 / OPALE : Yoga 4-12 ans - Julie Portanguen  
18h30 - 19h30 / LES AVOCETTES : Pilates - Hajar Aridal  
18h30 - 20h / OPALE : Yoga dynamique - Céline Peeters  
19h30 - 21h / OBIONE : Improvisation vocale et corporelle - Circle songs - Yoga du son - Chloé Del'Orté

## Mercredi

8h - 18h / CALLUNE : Club Nature enfants  
16h00 - 17h15 / OPALE : Yoga doux - Julie Portanguen  
17h15 - 18h30 / OPALE : Yoga - Julie Portanguen  
18h30-19h30 / OPALE : Nidra Yoga - Julie Portanguen  
19h00 - 20h15 / LES AVOCETTES : Sama Yoga - Andréa Flageul

## Jeudi

9h - 10h30 / OPALE : Yoga - Vincent Le Meur  
18h30 - 20h / OPALE : Yoga - Vincent Le Meur

## Samedi

Cours d'herboristerie familiale / CALLUNE - Aventures végétales

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

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  
Aventures végétales : 06 03 38 41 86  
Hajar Aridal : 06 05 64 87 59  
Vincent Le Meur : 06 79 64 10 62  
Chloé Del'Orté : 06 45 71 08 78

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.