



Planning des activités 2026-2027 à L'Îlot Kergaher

Lundi

9h15 - 10h45 / OPALE : Yoga - Vincent Le Meur
11h00 - 12h30 / OPALE : Renforcement et souplesse - Julie Portanguen
17h45 - 18h45 / OPALE : Gym holistique Ehrenfreid - Sylvie Fraquet
19h00 - 20h30 / OPALE : Yoga - Vincent Le Meur

Mardi

9h30 - 11h00 / OPALE : Yoga - Julie Portanguen
17h00 - 17h45 / OPALE : Yoga 4-12 ans - Julie Portanguen
18h45 - 20h00 / OPALE : Yoga dynamique avec équis - Céline Peeters

Mercredi

8h00 - 18h00 / CALLUNE : Club Nature enfants
14h30 - 15h30 / OPALE : Karate Do Shukokai - Hary Randrianarisoa
16h45-17h45 / OPALE : Yoga doux - Julie Portanguen

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

9h00 - 11h00 / OPALE : Yoga - Vincent Le Meur
9h30 à 10h30 / LES AVOCETTES : Yoga Nidra - Julie Portanguen
11h30 à 12h45 / LES AVOCETTES : Hatha yoga relaxation -
Véronique Le Clanche
17h00 à 21h00 / Sauna mobile - Wild Sauna by Popaïan -
David Le Tyrant
18h15-19h15 / LES AVOCETTES : Pilates - Vikie Plaza-Lozano
18h30 - 20h / OPALE : Yoga pour surf et sports de glisse -
Vincent Le Meur

Vendredi

Cercle des femmes un vendredi par mois de 19h à 21h
avec Julie Portanguen / OPALE

Samedi

Cours d'herboristerie familiale / CALLUNE - Aventures végétales
9h00 à 13h00 et 14h00 à 16h00 (Dates selon le programme)

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

Vincent Le Meur : 06 79 64 10 62
Julie Portanguen : 06 64 13 14 09
Sylvie Fraquet : 06 75 12 76 98
Céline Peeters : 06 85 48 45 38
Hary Randrianarisoa : 06 07 95 81 06
Véronique Le Clanche : 06 76 92 11 51
Wild Sauna by Popaïan - David Le Tyrant : 07 66 07 71 86
Vikie Plaza-Lozano: 07 84 69 70 25
Krystel Wlodarczyk Aventures végétales : 06 03 38 41 86