



CHI GONG TAI CHI CHUAN

Le **Chi Gong** et le **Tai Chi Chuan** sont deux gymnastiques chinoises issues de la médecine traditionnelle. Avec douceur, la pratique met l'accent sur le développement de la respiration, sur l'équilibre du geste, sa coordination, sa souplesse, et réactive le circuit de l'énergie qui est en chacun de nous. Idéal pour une remise en forme en profondeur, une stimulation du système immunitaire et une réelle détente nerveuse. A vous d'essayer !

Association TAI CHI CLUB

Lionel SEITE, professeur diplômé d'Etat

Site du Club : <http://taichiclub91.fr>

☎ : 06 13 63 30 90

✉ : taichiclub91@gmail.com



SAINT-VRAIN Salle J-L Chrétien (6 rue de la Croix Blanche)

MARDI 19h30 - 21h : NOUVEAU COURS ! (Niveau Débutant)

CHI GONG (25%) et **TAI CHI CHUAN** (75 %)

MARDI 21h – 21h30 : NOUVEAU COURS ! (Tous niveaux)

MEDITATION et **PLEINE CONSCIENCE**

JEUDI 20h - 21h30 : (Tous niveaux)

CHI GONG (75 %), **MEDITATION** et **PLEINE CONSCIENCE** (25%)

JEUDI 21h30 - 22h : (Tous niveaux)

TAI CHI CHUAN



Modalités :

Option 1 : 1h30 de cours par semaine: 195 € + 15 € d'adhésion = 210 €

Option 2 : Rajout d'une demi-heure supplémentaire par semaine : + 30 € pour l'année

Option 3 : Rajout d'un cours supplémentaire d'1h30 dans la semaine : + 55€ pour l'année

Reprise des cours le lundi 17, le mardi 18 le jeudi 20 septembre.

Deux cours d'essai gratuits sont proposés. 30 cours par an.

