



## INFORMATIONS



**SAINTE MARIE AUX MINES** Ecole Maternelle les  
Lucioles



Début le mardi 01 octobre 2019



**DURÉE** : 01:15

**Prix** : **115.00 €**

**PROFILS** :

**PRE REQUIS** :

Tous niveaux.

**MATERIEL** : Aucun

**CODE ACTIVITÉ** : 4SM372

## DESCRIPTION

Le cours se déroule en deux parties séparées par une pause de dix minutes.

Après un échauffement consistant en un auto-massage et la détente des articulations, nous pratiquerons des exercices énergétiques plus ou moins dynamiques.

Puis, nous étudierons les trois formes du Tai Chi Chuan, un art martial énergétique.



## OBJECTIFS

Améliorer sa santé par la pratique régulière du Qi Gong et du Tai Chi.  
Être dans l'instant présent pour gérer le stress.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	01-10-2019	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	08-10-2019	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	15-10-2019	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	05-11-2019	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	12-11-2019	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	19-11-2019	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	26-11-2019	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	03-12-2019	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	10-12-2019	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	17-12-2019	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	07-01-2020	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	14-01-2020	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES