



INFORMATIONS



OSTWALD Centre sportif et de loisirs

(Salle 4)

PROFILS : Professeur de qi gong et de gymnatique
SSBESPM



Début le **mercredi 24 septembre 2025**

PRE REQUIS :

Tous niveaux



DURÉE : 01:30

MATERIEL :

Prévoir chaussure souple ou grosses chaussettes antidérapantes.

Une bouteille d'eau pour hydrater le corps durant les mouvements

Prix : **270.00 €**

CODE ACTIVITÉ : 10OS831

DESCRIPTION

Ce cours vise tout les publics Hommes ,femmes de tout âge,actifs ou retraités, chacun trouve ça place.

Les cours bien décortiqués vous permet de suivre à tout les niveaux.

Chacun travail pour soit, dans un bel échange en toute simplicité.



OBJECTIFS

Pratiques chinoise debout qui permet de faire circuler l'énergie du corps pour un rôle de prévention, d'entretien et de déblocage. Le cours comprend 20 minutes d'échauffement et d'étirements. Ensuite 1h de forme qui contiennent plusieurs mouvements bien structurés qui favorisent le bon fonctionnement de tous les organes. La pratique des membres évolue tout au long de l'année en équilibre, concentration, coordination, relâchement.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	24-09-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	01-10-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	08-10-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	15-10-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	22-10-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	05-11-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	12-11-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	26-11-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	03-12-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	10-12-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	17-12-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	07-01-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	14-01-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	21-01-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	28-01-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	04-02-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	11-02-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	04-03-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	11-03-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	18-03-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	25-03-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	01-04-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	08-04-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	29-04-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	06-05-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	13-05-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	20-05-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD