



INFORMATIONS



OSTWALD Centre sportif et de loisirs
(Salle 4)



Début le mercredi 23 septembre 2026



DURÉE : 01:30

Prix : **362.00 €**

PROFILS : Professeur de qi gong et de gymnastique
SSBESPM

PRE REQUIS :

Tous niveaux

MATERIEL :

Prévoir chaussure souple ou grosses chaussettes
antidérapantes.

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

CODE ACTIVITÉ : 11OS831

DESCRIPTION

Ce cours vise tous les publics Homme, femmes de tout âge, actifs ou retraités, chacun trouve sa place.

Les cours bien décortiqués vous permettent de suivre à tous les niveaux.

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



OBJECTIFS

Pratique 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 tout 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	23-09-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	30-09-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	07-10-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	14-10-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	04-11-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	18-11-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	25-11-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	02-12-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	09-12-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	16-12-2026	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	06-01-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	13-01-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	20-01-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	27-01-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	03-02-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	10-02-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	17-02-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	10-03-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	17-03-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	24-03-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	31-03-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	07-04-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	14-04-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	05-05-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	12-05-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	19-05-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	26-05-2027	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD