



INFORMATIONS



SAINTE MARIE AUX MINES Ecole Maternelle les

Lucioles



Début le mardi 06 octobre 2020



DURÉE : 01:15

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5SM370

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, vous pratiquerez des exercices énergétiques plus ou moins dynamiques.

Puis, vous étudierez 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	06-10-2020	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	13-10-2020	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	03-11-2020	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	10-11-2020	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	17-11-2020	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	24-11-2020	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	01-12-2020	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	08-12-2020	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	15-12-2020	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	05-01-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES