



INFORMATIONS



SAINTE MARIE AUX MINES Ecole Maternelle les

Lucioles



Début le mardi 26 janvier 2021



DURÉE : 01:15

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5SM372

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	26-01-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	02-02-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	09-02-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	16-02-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	09-03-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	16-03-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	23-03-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	30-03-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	06-04-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	13-04-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES