

INFORMATIONS

 OSTWALD Centre sportif et de loisirs

 Début le mercredi 30 septembre 2020

 DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeur de gi gong

PRE REQUIS :

Tout public, tout âge, tous niveaux

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5OS370

Prix : **118.00 €**

DESCRIPTION

Mouvements en musique basés sur la respiration et sur la conscience du corps.

Equilibrage, harmonisation et renforcement par les méridiens

Echauffements

Séries de mouvements bien précis pour le bon fonctionnement des organes

Fin par QI GONG méditatif



OBJECTIFS

Entretien de notre corps, notre esprit, favoriser le bien-être dans notre quotidien (renforcement des muscles et plus de souplesse dans les tendons).

Améliorer l'équilibre, la coordination et la mémoire.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	30-09-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	07-10-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	14-10-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	04-11-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	18-11-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	25-11-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	02-12-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	09-12-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	16-12-2020	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	06-01-2021	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	13-01-2021	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	20-01-2021	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	27-01-2021	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	03-02-2021	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	10-02-2021	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD