



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica

(Salle 1er étage)



Début le jeudi 01 octobre 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS : animateur

PRE REQUIS :

Discipline accessible à tout âge.

MATERIEL :

Prévoir: vêtements souples, chaussures légères

CODE ACTIVITÉ : 5MU632

Prix : **123.00 €**

DESCRIPTION

Le Tai Chi Chuan est une discipline pratiquée depuis des siècles en Chine. Martiale, cette gym énergétique douce est, selon les médecins chinois, gage de santé et de longévité.

Gestuelle énergétique, associant mouvements lents et respiration, permettant l'harmonie du corps et de l'esprit.



OBJECTIFS

Ces cours vous permettront de :

- Apaiser les tensions
- Améliorer souplesse, équilibre et souffle
- Avoir une meilleure maîtrise de soi

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	01-10-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	08-10-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	15-10-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-11-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	12-11-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-11-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	26-11-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-12-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	10-12-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-12-2020	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-01-2021	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Jeudi	14-01-2021	18:30	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE