

INFORMATIONS

 **SAINTE MARIE AUX MINES** Ecole Maternelle les
Lucioles

 **Début le** mardi 05 octobre 2021

 **DURÉE** : 01:15

Prix : **96.00 €**

PROFILS : Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 6SM0742

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	05-10-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	12-10-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	19-10-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	09-11-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	16-11-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	23-11-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	30-11-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	07-12-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	14-12-2021	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	04-01-2022	18:30	01:15	Ecole Maternelle les Lucioles, 1A Carrefour de Ribeauvillé - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES