



INFORMATIONS



OSTWALD Centre sportif et de loisirs



Début le mercredi 20 octobre 2021



DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeur de qi gong

PRE REQUIS :

Tout public, tout âge, tous niveaux

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 6OS0832

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

A l'issue de la session vous améliorerez votre équilibre, la coordination.

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

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	20-10-2021	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	10-11-2021	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	17-11-2021	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	24-11-2021	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	01-12-2021	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	08-12-2021	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	15-12-2021	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	05-01-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	12-01-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	19-01-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	26-01-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	02-02-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	23-02-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	02-03-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	09-03-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD