Qi gong

Mme FAFOURNOUX Katherine

INFORMATIONS

OSTWALD Centre sportif et de loisirs

Début le mercredi 16 mars 2022

DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeur de gi gong

PRE REQUIS :

Tout public, tout âge, tous niveaux

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 6OS0834

Prix : **118.00 €**

DESCRIPTION

Mouvements en musique basés sur la respiration et sur la concience 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

Qi gong

Mme FAFOURNOUX Katherine

OBJECTIFS

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

Entretenir 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	16-03-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	23-03-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	30-03-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	06-04-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	27-04-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	04-05-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	11-05-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	18-05-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	25-05-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	01-06-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	08-06-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	15-06-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	22-06-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	29-06-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	06-07-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD