Qi gong

Mme FAFOURNOUX Katherine

INFORMATIONS

OSTWALD Centre sportif et de loisirs
(Centre sportif et de loisirs)

Début le mercredi 12 octobre 2022

DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeur de gi gong

PRE REQUIS :

Tout public, tout âge, tous niveaux

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7OS0834

Prix : 120.00 €

DESCRIPTION

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

Équilibrage, harmonisation et renforcement par les méridiens

Échauffement

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	12-10-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	19-10-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	09-11-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	16-11-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	23-11-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	30-11-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	07-12-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	14-12-2022	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	04-01-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	11-01-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	18-01-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	25-01-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	01-02-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	08-02-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	01-03-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD