Qi gong (Suite)

Mme FAFOURNOUX Katherine

INFORMATIONS

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

Début le mercredi 08 mars 2023

DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeur de gi gong

PRE REQUIS :

Tout public, tout âge, tous niveaux

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7OS0836

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 (Suite)

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	08-03-2023	18:30	01:30	
Mercredi	15-03-2023	18:30	01:30	
Mercredi	22-03-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	29-03-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	05-04-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	12-04-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	26-04-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	03-05-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	10-05-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	17-05-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	31-05-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	07-06-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	14-06-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	21-06-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	28-06-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD