



## INFORMATIONS



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



**Début le** mercredi 11 octobre 2023



**DURÉE** : 01:30

**Prix** : **233.00 €**

**PROFILS** : Professeur de gi gong

**PRE REQUIS** :

Il s'adresse à tout public

Néophyte ou pas !

Avec pathologie ou pas

**MATERIEL** :

Une bouteille d'eau est nécessaire, des chaussures souples et des habits larges

**CODE ACTIVITÉ** : 8OS255

## DESCRIPTION

Vous ferez 20 mn d'échauffement et d'étirement

Le corps de séance comprend 6 à 8 mouvements qui stimulent et régularisent le flux d'énergie à travers vos méridiens qui eux même entretiennent vos organes .

Le tout en fonction des saisons



## OBJECTIFS

Le Qi Gong permet d'entretenir la souplesse des tendons, la force musculaire et l'équilibre.

Vous pourrez évoluer en fonction de vos capacités.

Les mouvements spécifiques harmonisent tout votre corps

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	11-10-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	18-10-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	08-11-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	15-11-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	22-11-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	29-11-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	06-12-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	13-12-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	20-12-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	10-01-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	17-01-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	24-01-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	31-01-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	07-02-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	14-02-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	21-02-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	13-03-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	20-03-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	27-03-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	03-04-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	10-04-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	17-04-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	15-05-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	22-05-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	29-05-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	05-06-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	12-06-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD