

ATELIER DE QI GONG

Le QI GONG, CHI GONG ou CHI KUNG est une gymnastique traditionnelle chinoise basée sur la respiration, permettant de distribuer l'énergie vitale et de conserver une forme physique et mentale en associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

L'Université du temps libre de Valenciennes vous propose cette activité au sein de notre association, à vous de la tester :

Quand : le **MARDI** de 9h00 à 12h00, toute l'année, (hors congés scolaires), en 2 groupes.

Avec qui : **Monique VERNIER**, animatrice sportive

Où : **MAISON DES ASSOCIATIONS - 84 rue du Faubourg de Paris - VALENCIENNES (Salle Sainte Catherine) Station tram : faubourg de Paris.**

Combien : 45 € pour toute l'année, du mardi 2 octobre 2018 au mardi 5 juin 2019, soit 27 séances sur l'année. (Chèque à l'ordre de l'UTL de Valenciennes ; pas de remboursement en cas de désistement en cours d'année).



Séance gratuite de « découverte » pour les nouveaux le mardi 3 octobre 201

Lors des séances proposées, venez en tenue décontractée, souple et confortable pour permettre une grande liberté de mouvements, sans gêne autour de la taille. Les chaussures sont retirées à l'entrée de la salle. Les exercices se font debout.

✂.....

Bulletin d'inscription (obligatoire), groupe de 20 personnes environ, engagement pour l'exercice UTL de Valenciennes d'octobre 2018 à juin 2019 , à retourner à :

Monique Vernier – 8 place verte - Résidence Les Incas- 59300 Valenciennes

Tél : 06 77 16 90 40 Courriel : moniver@orange.fr

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

Tél : COURRIEL :

s'inscrit aux séances de Qi Gong pour l'exercice 2018-2019 de l'UTL de Valenciennes.

Signature :