

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 10h00 (Groupe 1), ou de 10h15 à 11h15 (Groupe 2) toute l'année, (hors congés scolaires).

Avec qui : Michèle PERNET, diplômée de l'Institut traditionnel d'enseignement du Qi Gong, membre de l'Union des enseignants de Qi Gong et de Taijiquan traditionnel France – Belgique .

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

Combien : 50 € pour toute l'année, du mardi 1 octobre 2019 au mardi 16 juin 2020 inclus. (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 1 octobre 2019

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 25 personnes environ, engagement pour l'exercice UTL de Valenciennes d'octobre 2019 à juin 2020, à retourner à :

Martine PREVOST-5 A rue Jean-Jaures - 59224 Thiant Courriel martprev@orange.fr tel 06.71.44.61.85.

Choix groupe 1 (9h00 à 10h00) / _ / OU Groupe 2 (10h15 à 11h15) OU choix selon la place disponible / _ /

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

Tél : COURRIEL :

s'inscrit aux séances de Qi Gong pour l'exercice 2019-2020 de l'UTL de Valenciennes.

Signature.....