

# 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 9h15 précises à 10h15 (Groupe 1), ou de 10h30 précises à 11h30 (Groupe 2) toute l'année, (hors congés scolaires). Groupes limités à 20 personnes à cause de la pandémie, avec respect des gestes barrières. Contrôle des passes sanitaires à chaque séance.

**Avec qui :** Monique VERNIER (06.77.16.90.40. Courriel [moniver@orange.fr](mailto:moniver@orange.fr)), praticienne de Qi Gong, membre du conseil d'administration de l'UTL de Valenciennes .

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

**Combien :** 60 € pour toute l'année, du mardi 5 octobre 2021 au mardi 14 juin 2022 inclus. (Chèque à l'ordre de l'UTL de Valenciennes ; pas de remboursement en cas de désistement en cours d'année).



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), engagement pour l'exercice UTL de Valenciennes d'octobre 2021 à juin 2022 ,à remplir **lisiblement** pour éviter toute erreur, à retourner **préalablement** à :

Martine PREVOST-5 A rue Jean-Jaures - 59224 Thiant Courriel [martprev@orange.fr](mailto: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 2021-2022 de l'UTL de Valenciennes.

Signature.....