



Saison 2018-2019
Club affilié FFJ N°24601390
Mairie de Chevrières
place Langlois Meurinne
60710 CHEVRIERES

GYMNASTIQUE DOUCE sur base de QI GONG ET TAI CHI

A partir du 19 septembre 2018 tous les mercredis de 19h à 20h
(Sauf vacances scolaires), venez nous rejoindre...

Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale. Elle associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « exercice (gong) relatif au qi », ou « maîtrise de l'énergie vitale ».

Nous vous proposons des séances de QI GONG, dirigées par un animateur pratiquant tous les mercredis en période scolaire.

- Par des exercices de décontraction musculaire adaptés à vos problématiques corporelles
- Destiné à un public valide ou en situation de handicap
- Sans limite d'âge, à partir de l'adolescence

- Pour un ou plusieurs essais
- Pour voir
- Vous informez

A l'issu de vos essais, vous adhérez au Judo Club de Chevrières, pour une cotisation annuelle de 108€, assurance comprise.

Vous pouvez nous contacter au 03.44.41.69.19
judoclubchevrieres@laposte.net