

Cours hebdomadaires année 2017/18

Qi Gong

Lundi	10h00 - 11h30	niv 2,3	MPT Albert Camus
Lundi	15h15 - 16h45	niv 1,2	ASCL St Jean de Védas
Lundi	18h45 - 20h15	niv 1,2	MPT Albert Camus
Jeudi	10h00 - 11h30	niv 1,2	MPT Albert Camus
Jeudi	19h30 - 21h00	niv 1,2	ASCL St Jean de Védas
Vendredi	10h45 - 12h15	niv 2,3	Espace Famille

Gym Tao Senior

Jeudi	16h15 - 17h15	niv 1,2	Espace Famille
-------	---------------	---------	----------------

Tai Chi

Mardi	9h30 - 11h30	niv 2,3	MPT Albert Camus
Mercredi	9h30 - 11h30	niv 1,2	MPT Albert Camus

En partenariat avec « Médit & Vous » :

Méditation de la pleine conscience

Jeudi	14h30 - 16h00	niv 2,3	Espace Famille
-------	---------------	---------	----------------

(niv 1 : débutant - niv 2 : 1 à 2 années de pratique - niv 3 : minimum 3 années de pratique)

Ateliers mensuels

1 fois par mois le samedi d'Octobre à Juin

Tai Chi : 10h-12h à MPT Albert Camus

Qi Gong : 14h-16h à l'Espace Famille

1 fois par mois le mercredi après midi 15h-17h

Qi Gong et marche taoïste au Parc Montcalm