

SAO ARTS MARTIAUX

Tai Chi Chuan ~ Qi Gong



Bernard "Professeur" Taichi

Bernard

Lundi / Jeudi



Jean Pierre

Mardi / Jeudi

Horaires du matin

Lundi

Taichi 9h15-11h30

Mardi

Qi Gong Daoying 9h15-10h15

Taichi 10h15-11h30

Mercredi **Sport Santé**

Qi Gong Daoying / Taichi 9h15- 10h45

Jeudi

Qi Gong Daoying 9h15-10h15

Taichi 10h15-11h30

Taichi 9h15-11h30



Rosemarie

Mardi / Jeudi

Horaires du soir

Mardi et Jeudi :

Taichi (jean pierre) 19h-20h

Taichi (jean pierre) 20h-21h

Applications martiales

Le Qi Gong et le Taichi permettent d'engager un travail pour apprendre à mieux maîtriser son corps. L'entraînement de base se fait dans la lenteur et permet au pratiquant d'accumuler de l'énergie, de la mobiliser et de l'utiliser pour mieux vivre son quotidien.

Renseignements : 05.61.70.67.78.

Mail : arts.martiaux-stalban@orange.fr

Site : <http://www.artsmartiaux-stalban31.com>

Lieu: Dojo Stade Marius Coudon 31140 St Alban

Club affilié à la Faemc