

## Le Qi Gong

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise dont la pratique régulière permet de renforcer l'énergie vitale et d'optimiser les fonctions de l'organisme. Il associe mouvements lents, concentration et respiration.

Les **lundis** avec Sylvie Pesme

**17h45-19h00** : Gymnase des Buttes, salle Juliette Mesnard (à l'étage)

Un **samedi** par mois avec Anthony Pipaud

**10h-12h** : Salle Alan Meur

## Le Lian Gong

Le Lian Gong est une gymnastique thérapeutique destinée à la prévention et au traitement des douleurs, créée par le Dr Zhuang Yuan Ming, médecin orthopédiste, spécialiste en massage Tui Na et pratiquant d'arts martiaux.

Les ~~lundis~~<sup>samedis</sup> avec Christine Ripart

~~20h-21h30~~ : Gymnase des Buttes, salle Frappesaucé

18h-19h30 Salle Alan Meur n°2

## Tarifs

- **160€** / an pour **1 cours** (lundi)
- **130€** / an pour **les samedis** (1 cours par mois)
- **200€** / an pour la **totalité des cours**
- Adhésion à l'association obligatoire : 20€
- 2 cours d'essai gratuits
- Réduction de 35 euros pour les étudiants, demandeurs d'emploi, RSA, 2ème membre d'une famille.

## Contact

06.78.54.39.43

arbre.en.soi@gmail.com

## Reprise des cours

**Lundi 13 septembre 2021**

