



INFORMATIONS



OSTWALD Centre sportif et de loisirs
(Centre sportif et de loisirs)



Début le mercredi 11 octobre 2023



DURÉE : 01:30

Prix : **233.00 €**

PROFILS : Professeur de qi gong

PRE REQUIS :

Il s'adresse à tout public

Néophyte ou pas !

Avec pathologie ou pas

MATERIEL :

Une bouteille d'eau est nécessaire, des chaussures souples et des habits larges

CODE ACTIVITÉ : 8OS255

DESCRIPTION

Vous ferez 20 mn d'échauffement et d'étirement

Le corps de séance comprend 6 à 8 mouvements qui stimulent et régularisent le flux d'énergie à travers vos méridiens qui eux même entretiennent vos organes .

Le tout en fonction des saisons



OBJECTIFS

Le Qi Gong permet d'entretenir la souplesse des tendons, la force musculaire et l'équilibre.

Vous pourrez évoluer en fonction de vos capacités.

Les mouvements spécifiques harmonisent tout votre corps

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	11-10-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	18-10-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	08-11-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	15-11-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	22-11-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	29-11-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	06-12-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	13-12-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	20-12-2023	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	10-01-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	17-01-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	24-01-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	31-01-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	07-02-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	14-02-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	21-02-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	13-03-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	20-03-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	27-03-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	03-04-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	10-04-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	17-04-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	15-05-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	22-05-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	29-05-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	05-06-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	12-06-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD