



INFORMATIONS



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



Début le mercredi 25 septembre 2024



DURÉE : 01:30

Prix : **250.00 €**

PROFILS : Professeur de qi gong et de gymnastique
SSBESPM

PRE REQUIS :

Tous niveaux

MATERIEL :

Prévoir chaussure souple ou grosses chaussettes
antidérapantes.

Une bouteille d'eau pour hydrater le corps durant les
mouvements

CODE ACTIVITÉ : 9OS0834

DESCRIPTION

Ce cours vise tout les publics Hommes ,femmes de tout âge,actifs ou retraités,chacun trouve ça place.

Les cours bien décortiqués vous permet de suivre à tout les niveaux.

Chacun travail pour soit, dans un bel échange en toute simplicité.



OBJECTIFS

Pratiques chinoise debout qui permet de faire circuler l'énergie du corps pour un rôle de prévention, d'entretien et de déblocage. Le cours comprend 20 minutes d'échauffement et d'étirements. Ensuite 1h de forme qui contiennent plusieurs mouvements bien structurés qui favorisent le bon fonctionnement de tous les organes. La pratique des membres évolue tout au long de l'année en équilibre, concentration, coordination, relâchement.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	25-09-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	02-10-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	09-10-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	16-10-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	06-11-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	13-11-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	20-11-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	27-11-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	04-12-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	11-12-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	18-12-2024	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	08-01-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	15-01-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	22-01-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	29-01-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	05-02-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	26-02-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	05-03-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	12-03-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	19-03-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	26-03-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	02-04-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	23-04-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	30-04-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	07-05-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	14-05-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Mercredi	21-05-2025	18:30	01:30	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD