

TAI CHI CHUAN & CHI GONG

Gymnastiques chinoises de santé



Retrouvez-nous sur les forums
de **Leudeville** et **Saint-Vrain**
Début Septembre



Qu'est-ce que le TAI CHI CHUAN et le CHI GONG ?

Ce sont des exercices physiques entretenant le bien-être et la santé. Ces mouvements lents et précis favorisent l'harmonie du corps et de l'esprit.

Quelques-uns de leurs bienfaits :

- Elimination du stress et des toxines
- Développement de la respiration
- Entretien de la mémoire
- Travail de coordination et d'équilibre
- Remise en forme musculaire

**2 SÉANCES
D'ESSAI
OFFERTES**



Cours assurés par **Lionel SEITÉ**

Éducateur sportif BEESAPT/BEES

Professeur de TAI CHI CHUAN diplômé d'Etat
3^{ème} DUAN WUSHU



Nous contacter :

Téléphone : **06 13 63 30 90**

Courriel : **taichiclub91@gmail.com**

Site web : **http://taichiclub91.fr**

Facebook : **Taichi.club91**



Leudeville / Saint-Vrain

30 cours vous sont proposés par saison
hors périodes de vacances scolaires

Les cours :

Leudeville

Le lundi soir

- TAI CHI CHUAN
- Armes
- Méditation



Saint-Vrain

Le mardi soir

- CHI GONG
- TAI CHI CHUAN

Le jeudi soir

- CHI GONG
- Méditation
- TAI CHI CHUAN

Le vendredi soir : Entraînement libre

La vie du Club :

Tout au long de l'année, le club vous propose des activités :

- Différentes formules de stages
- Fête du Nouvel An chinois
- Sorties culturelles
- Bibliothèque