

# Présentation TAI CHI CLUB 2024-2025

## ACTIVITES :

Le **Tai Chi Chuan** et le **Chi Gong** sont deux gymnastiques chinoises issues de la médecine traditionnelle. Avec douceur, la pratique met l'accent sur le développement de la respiration, sur l'équilibre du geste, sa coordination, sa souplesse, et réactive le circuit de l'énergie qui est en chacun de nous. Idéal pour une remise en forme en profondeur, une stimulation du système immunitaire et une réelle détente nerveuse.

Le Tai Chi Club intègre à la fin de chaque cours une séquence de **Méditation** de pleine conscience qui permet d'ancrer plus encore les bienfaits des mouvements. S'allonger, se laisser guider et se reconnecter avec son corps en portant son attention sur l'instant présent. Il suffit de quelques minutes pour développer un calme profond et durable.

A vous d'essayer !

## RENSEIGNEMENTS :

### Membre du bureau :

Président : Didier VAZ

### Contacts :

Lionel SEITE, professeur diplômé pro

06 13 63 30 90

[taichiclub91@gmail.com](mailto:taichiclub91@gmail.com)

<http://taichiclub91.fr/>

<https://www.facebook.com/Taichi.club91>



Tarif adhésion au club = 25 €

### Tarif des cours (adhésion non comprise) :

30 cours dispensés par an (hors vacances scolaires)

Pour un seul cours d'1h30 par semaine = 200 €

Pour un second cours d'1h30 par semaine = 100 €

Pour un cours supplémentaire de 0h30 par semaine = 45 €

10% de remise pour un cours de même durée pour la seconde personne inscrite de la même famille

Deux cours d'essai gratuits sont proposés.

Conditions d'inscriptions : Certificat médical obligatoire

**Reprise des cours** : lundi 9, mardi 10, jeudi 12 et vendredi 13 septembre 2024

## **LIEU ET HORAIRES**

Lundi 19h/19h30 - Leudeville  
Tai Chi Chuan Armes (Éventail, Bâton et Epée)  
Niveau **AVANCE**

Lundi 19h30 / 20h - Leudeville  
Méditation  
**TOUS Niveaux**

Lundi 20h / 21h30 - Leudeville  
Tai Chi Chuan 108 Yang et 24 de Pékin  
Niveau **AVANCE**

Lundi 21h30/22h - Leudeville  
Tai Chi Chuan Fast Tung ou Armes (Sabre)  
Niveau **INTERMEDIAIRE**

Mardi 19h/20h30 – Saint-Vrain  
Tai Chi Chuan 108 Yang  
Niveau **DEBUTANT - Accueil DEBUTANT**

Mardi 20h30/22h00 – Saint-Vrain  
Tai Chi Chuan 108  
**Niveau-INTERMEDIAIRE**

Jeudi 20h /21h30 – Saint-Vrain  
Chi Gong et Méditation une semaine sur deux  
**TOUS Niveaux - Accueil DEBUTANT**

Jeudi 21h30/22h – Saint-Vrain  
Tai Chi Chuan et Armes (Éventail et bâton)  
**Niveau-INTERMEDIAIRE**

Vendredi 19h30 / 22h00 – Saint-Vrain  
Entraînement Tai Chi Chuan et Chi Gong  
**TOUS Niveaux**