



Atelier Qi Gong

THURET

Mairie - Salle Les Grisons

Le QI-GONG est une gymnastique et discipline énergétique, par des mouvements lents, des postures et méditations, permettant de développer la condition physique, favoriser le bien-être, soulager le stress et améliorer ses capacités respiratoires.

Séances animées par Laëtitia TEXIER

14h30-15h30

Jeudi 19 Septembre 2024	Jeudi 24 Octobre 2024
Jeudi 26 Septembre 2024	Jeudi 31 Octobre 2024
Jeudi 3 Octobre 2024	Jeudi 7 Novembre 2024
Jeudi 10 Octobre 2024	Jeudi 14 Novembre 2024
Jeudi 17 Octobre 2024	Jeudi 21 Novembre 2024

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

