

Qi gong

Avec Eric FLUMIAN

Adultes

Activité incluse dans la formule « *Pass-sports* »

Gymnastique traditionnelle chinoise comportant des postures, mouvements lents, auto-massages, afin d'harmoniser les énergies dans le corps.

Le cours

Ensemble de techniques basées sur la médecine traditionnelle chinoise, visant à harmoniser les énergies du corps et de l'esprit. Il permet à chacun de façon autonome de développer ses ressources propres, d'amener des sensations d'apaisement, de renforcement de la résistance à la fatigue, d'atténuation de soucis chroniques (rhumes, douleurs chroniques, fatigue, nervosité..).

- Le **niveau débutant** permet d'aborder les bases (respiration, posture, relâchement, qualité de mouvement, apprentissage d'enchaînements simples..)
- Le **niveau avancé** approfondit les notions vues précédemment en insistant sur l'intention et la perception du « chi », ainsi que la pratique d'enchaînements plus long comme « le vol de la grue » et le qi gong spontané.

Horaires

- **Avancé*** : **Lundi**, de 10h45 à 12h00
- **Avancé*** : **Mardi**, de 10h45 à 12h00
- **Débutant** : **Mardi**, de 12h20 à 13h20
- **Avancé*** : **Mardi**, de 19h30 à 20h45 – *L'Ecole Duc Rollon*

- **Débutant** : **Vendredi**, de 11h00 à 12h00
- **Avancé*** : **Vendredi**, de 12h20 à 13h35
- **Débutant** : **Vendredi**, 19h00 à 20h00 – *l'Ecole Duc Rollon*

Matériel

Une tenue souple, un gros coussin, un petit coussin

STAGE

Le dimanche 21 novembre 2021, de 14h00 à 17h30 : Stage d'initiation aux techniques de bases de Qi Gong

Forfait : 45 euros /stage + carte d'adhésion (*hors !Pass-Sports*)

Informations complémentaires sur le stage

Un certificat médical vous sera demandé pour toute pratique d'une activité sportive.

L'accès au cours se fait dans la limite de la capacité d'accueil de la salle.

Attention : *pas de prêt de tapis. Apporter son propre tapis de gym et sa bouteille/gourde d'eau.*

Tarifs à l'année

Forfait annuel : 195 euros + carte d'adhésion

***Qi gong avancé** : séance d'1h15. Un supplément de 47€ vous

sera demandé pour l'accès à ce niveau.

Carte de 12 séances : 91,20 euros + carte d'adhésion

Documentations complémentaire

S :



Groupe Qi gong prairie

Livre du Qi Gong

Wu Xin Qi fiche visuelle

Wu Xin Qi Video

Le Da Wu fiche visuel

Le Da Wu Video

Explications sur le qi gong.

Pilates

Avec Audrey SECCHI et Céline PANNIER

Adultes

Activité incluse dans la formule « *Pass-sports* »

Méthode de renforcement musculaire douce qui sollicite les muscles profonds.

Le cours

Le Pilates améliore la forme et la mobilité du corps sans risque de blessures car les mouvements sont lents, le placement précis et la respiration adaptée.

Le Pilates a un effet particulièrement bénéfique sur la musculature de la sangle abdominale et du dos. Elle favorise un bon alignement corporel et contribue ainsi à une meilleure posture.

Cours intermédiaire : Échauffement, renforcement musculaire, étirements.

Cours Bien-être : environ 30 minutes dédiées au renforcement musculaire et équilibre, et environ 30 minutes dédiées au stretching postural et détente articulaire.

Horaires

Intermédiaire : Lundi, de 12h30 à 13h30 – avec Céline PANNIER

Bien-être : Lundi, de 13h45 à 14h45 – avec Céline PANNIER

Débutant : Mardi, de 9h30 à 10h30 – avec Audrey SECCHI

Débutant : Mardi, de 12h30 à 13h30 – avec Audrey SECCHI

Intermédiaire : Mardi, de 18h30 à 19h30 – à l'École Duc Rollon avec Audrey SECCHI

Débutant : Mercredi, de 19h30 à 20h30 – avec Audrey SECCHI

Débutant : Jeudi, de 19h30 à 20h30 – à l'École Duc Rollon avec Audrey SECCHI

Intermédiaire : Vendredi, de 9h30 à 10h30 – avec Céline PANNIER

Bien-être : Vendredi, de 10h40 à 11h40 – avec Céline PANNIER

Intermédiaire :Vendredi, de 19h20 à 20h20 – avec Audrey SECCHI

Stages

**>Stage Pilates de remise à niveau (hors Pass-sports)
avec Audrey SECCHI**

Pour celles et ceux qui n'ont jamais fait de Pilates.

Samedi 13 novembre 2021 : 9h30 / 11h30

Samedi 15 janvier 2022 : 9h30 / 11h30

Forfait du stage : 23 euros . *Hors pass-sports.*

***Un certificat médical vous sera demandé pour toute pratique
d'une activité sportive.***

***L'accès au cours se fait dans la limite de la capacité
d'accueil de la salle.***

***Attention : pas de prêt de tapis. Apporter son propre tapis de
gym et sa bouteille/gourde d'eau.***

Tarifs à l'année

Forfait annuel : 195 euros + carte d'adhésion

Carte de 12 séances : 91,20 euros + carte d'adhésion

Matériel

Tenue souple et confortable.

Se pratique pieds nus ou en chaussettes anti-dérapantes.

Prévoir un tapis de sol pour les salles à l'extérieur de la Prairie, drap de bain, bouteille d'eau...

Serviette de bain pour poser sur le tapis.