LIEUX et HORAIRES (Sous toutes réserves)

ALENYA

TAIJI QUAN

Parc Ecoiffier - Salle D. Mitterrand
(*escalier colimaçon près de la salle Omnisports*)

Mardi : (Alain)
19 H 00 à 20 H 00 : Débutants 1ère Partie

20 H 05 à 21 H 10 : Intermédiaires et Avancés 2ème et 3ème Partie

ARMES

Mardi : (Alain)

21 H 15 à 22 H 00

BARCARES

TAIJI QUAN

Stade de la mer (Club house)

Mardi : (Brigitte)

19 H 00 à 20 H 00 : Débutants 1ère Partie

20 H 00 à 21 H 00 : Intermédiaires et Avancés 2ème et 3ème Partie

QI GONG

Stade de la Mer (Salle de Gym)

Mardi : (Nicole)

09 H 15 à 10 H 15 : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

10 H 15 à 11 H 15 : Qi Gong Poumons (1er semestre) et **Reins** (2ème semestre)

11 H 15 à 11 H 45 : Relaxation/Méditation (alternance 1 semaine/2).

Ecole de musique (Rue Jean Amadée Got)

Jeudi : (Francine)

09 H 15 à 10 H 15 : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

10 H 15 à 11 H 15 : Qi Gong Poumons (1er semestre) et **Reins** (2ème semestre)

11 H 15 à 11 H 45 : Qi Gong des 49 mouvements

BOMPAS

QI GONG

Salle Omnisports (rue A. Maillol)

Lundi : (Nicole)

09 H 15 à 10 H 15 : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

10 H 15 à 11 H 15 : Qi Gong Poumons (1er semestre) et **Reins** (2ème semestre)

11 H 15 à 11 H 45 : Relaxation/Méditation (alternance 1 semaine/2).

Mardi : (Nicole)

19 H 00 à 20 H 00 : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

20 H 00 à 20 H 30 : Relaxation/Méditation (alternance 1 semaine/2).

ARMES

Salle Omnisports (rue Maillol)

Mardi : (Nicole)

18 H 15 à 19 H 00 : Qi Gong Bâton et Eventail

PERPIGNAN

TAIJI QUAN

Parc des sports Moulin à Vent (Salle de musculation)

Jeudi : (Alain)

14 H 00 à 15 H 00 : Débutants 1ère Partie

15 H 00 à 16 H 00 : Intermédiaires et Avancés 2ème et 3ème Partie

QI GONG

Centre de Kiné.9 bd Foment de la Sardane (Moulin à vent)

Mercredi : (Alain)

09 H 30 à 10 H 30 : Ouverture et étirement "Shen Zhang Gong" et Qi Gong 4 saisons

10 H 45 à 11 H 45 : Ouverture et étirement "Shen Zhang Gong" et Qi Gong 4 saisons

Annexe Mairie Porte d'Espagne (rue Pierre Bretonneau)

Mercredi : (Nicole)

09 H 15 à 10 H 15 : Qi Gong « Ouverture/Etirement » (**Shen Zhang Gong**)

10 H 15 à 11 H 15 Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

11 H 15 à 11 H 45 : Forme continue des autres méthodes (pour les Anciens)

Parc des Sports Moulin à Vent (Salle de danse)

Vendredi : (Nicole)

14 H 15 à 15 H 15 : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

15 H 15 à 16 H 15 : Qi Gong Poumons (1er semestre) et **Reins** (2ème semestre)

16 H 15 à 16 H 45 : Relaxation/Méditation (alternance 1 semaine/2).

St HIPPOLYTE

QI GONG

Salle Gaston Banet 2ème étage (rue de la Massane)

Lundi : (Alain)

11 H 00 à 12 H 00 : Qi Gong 4 saisons

Vendredi : (Alain)

09 H 30 à 10 H 30 : Qi Gong 4 saisons

10 H 35 à 11 H 35 : Les 5 animaux et Ouverture et étirement « Shen Zhang Gong »

TAIJI QUAN

Salle Gaston Banet 2ème étage (rue de la Massane)

Lundi : (Alain)

09 H 30 à 10 H 45 : ouvert à tous

TAIJI QUAN Pratique à 2 (San shou, Tui shou, 12 cercles, Da Lu)

Samedi : (Alain)

14 H 30 à 16 H 30 : *(si beau temps Pinède de Juhègues à Torreilles)*

Gymnase (près de la mairie)

Lundi : (Alain)

18 H 00 à 19 H 00 : Débutants 1ère Partie

19 H 05 à 20 H 05 : Intermédiaires et Avancés 2ème et 3ème Partie

FORME ANCIENNE

Lundi : (Alain)

20 H 15 à 21 H 15

ARMES

Lundi : (Alain)

21 H 15 à 22 H 15

TORREILLES

TAIJI QUAN

Espace Fraternité (Salle n°1)

Jeudi :

19 H 45 à 20 H 45 : Débutants 1ère Partie (Alain/Brigitte)

20 H 45 à 22 H 00 : Forme Ancienne (Alain)

TAIJI QUAN Pratique à 2 **(San shou, Tui shou, 12 cercles, Da Lu)**

Pinède Chapelle de Juhègues

Samedi : (Alain)

14 H 30 à 16 H 30 : *(si mauvais temps salle Gaston Banet à St Hippolyte)*

QI GONG

Espace Fraternité (Salle n°1)

Samedi : (Nicole)

14 H 15 à 15 H 15 : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

ARMES

Espace Fraternité (Salle n°1)

Samedi : (Nicole)

15 H 15 à 16 H 00 : Qi Gong Bâton et Eventail

TOULOUGES

TAIJI QUAN - Parc de Clairfont (Salle de danse)

Mardi : (Alain)
12 H 15 à 13 H 30 : Forme courte

Vendredi : (Alain)
18 H 45 à 19 H 55 : Forme ancienne

21 H 00 à 22 H 00 : Avancés 3ème Partie

Salle Muscat (55 av. du stade)

Mercredi : (Alain)
18 H 30 à 19 H 30 : Débutants 1ère Partie

19 H 35 à 20 H 35 : Intermédiaires et Avancés 2ème et 3ème Partie

ARMES - Parc de Clairfont (Salle de danse)

Lundi : (Nicole)
18 H 15 à 19 H 00 : Qi Gong Bâton et Eventail

Vendredi : (Alain)
20 H 00 à 21 H 00

QI GONG - Parc de Clairfont (Salle de danse)

Lundi : (Nicole)

19 H 00 à 20 H 00 : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

20 H 00 à 20 H 30 : Relaxation/Méditation (alternance 1 semaine/2).

Mardi : (Alain)
10 H 30 à 11 H 30 : Qi Gong 4 saisons

Salle Muscat (55 Av. du stade)

Mercredi : (Alain)
20 H 45 à 21 H 45 : Ouverture et étirement "Shen Zhang Gong"

Parc de Clairfont (Salle de danse)

Jeudi : (Nicole)

09 H 15 à 10 H 15 : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

10 H 15 à 11 H 15 : Qi Gong Poumons (1er semestre) et **Reins** (2ème semestre)

11 H 15 à 11 H 45 : Relaxation/Méditation (alternance 1 semaine/2).