

ALENYA

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

QI GONG

Mardi : (Alain)

18 H 00 à 19 H 00

TAI JI QUAN

Mardi :

19 H 00 à 20 H 00

Débutants 1ère Partie

20 H 00 à 21 H 00

Intermédiaires et Avancés 2ème et 3ème Partie

Cours d'armes :

21 H 00 à 22 H 00

BARCARES

Stade de la Mer (Salle de Gym)

TAI JI 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

BOULETNERE

Salle des Fêtes
(près de la poste)

QI GONG

Mercredi :

18 H 30 à 19 H 30

Ouverture et étirement "Shen Zhang Gong",
5 animaux, 4 saisons ou Ouverture 12 méridiens

TAIJI QUAN

Mercredi :

19 H 30 à 20 H 40

Débutants 1ère Partie

20 H 45 à 22 H 00

Intermédiaires et Avancés 2ème et 3ème Partie

BOULE D'AMONT

Salle des fêtes

QI GONG et TAIJI QUAN

Mardi : (Evelyne)

17 H 30 à 19 H 30

1 H QI GONG et 1 H TAIJI QUAN

Samedi :(Alain)

9 H 30 à 11 h 30 (1samedi sur 2)

1 H QI GONG et 1 H TAIJI QUAN

PERPIGNAN

QI GONG

Centre de Kiné.

9 bld Foment de la Sardane (Moulin à vent)

Mercredi :

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

TAIJI QUAN

Parc des Sports Moulin à vent
(Salle de Danse)

Jeudi :

14 H 00 à 15 H 00

Débutants 1ère Partie

15 H 00 à 16 H 00

Intermédiaires et Avancés 2ème et 3ème Partie

St HIPPOLYTE

QI GONG

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

Lundi :

11 H 00 à 12 H 00

Qi Gong 4 saisons

Vendredi :

09 H 30 à 10 H 30

Shen Zhang Gong

10 H 30 à 11 H 30

5 animaux ou Bâton Qi Gong

TAIJI QUAN

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

Lundi :

09 H 30 à 10 H 45

Ouvert à tous

Gymnase (près de la mairie)

Lundi : (Brigitte)

19 H 00 à 20 H 00

Ouvert à tous (débutants)

20 H 00 à 21 H 00

Avancés et forme ancienne

19 H 00 à 21 H 00 avec Alain

Cours de pratiques à deux du TaiJi Quan

Cours d'armes

21 H 00 à 22 H 00

TORREILLES

Salle n°1 - Espace Fraternité

TAIJI QUAN

Jeudi : (Alain)

19 H 30 à 20 H 30

Débutants 1ère Partie

20 H 35 à 22 H 00

Avancés et forme ancienne

TOULOUGES

Parc de Clairfont - Bâtiment C.R.I.E.E 1er étage

QI GONG

Mardi :

10 H 30 à 11 H 30

Qi Gong 4 saisons

11 H 30 à 12 h 00

Qi Gong 5 animaux

TAIJI QUAN

Mardi :

12 H 00 à 13 H 15

Ouvert à tous

Vendredi :

18 H 30 à 19 H 30

Ouvert à tous

19 H 35 à 20 H 35

Forme ancienne et intermédiaires/avancés

Cours d'armes :

20 H 40 à 21 H 45