

# 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