

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE DE LAMBALLE-PENTHIÈVRE

ATELIER QI GONG* (2023-2024)

(*prononcer « tchi kong»)

Objectifs : Le Qi gong est une gymnastique chinoise, effectuée sur un rythme lent, qui permet

- d'optimiser le fonctionnement de l'organisme,
- de faire circuler l'énergie par des exercices simples de respiration et de souplesse articulaire,
- d'augmenter la capacité de concentration.

Les adeptes de cette « gym douce » peuvent atteindre un âge avancé en restant souples et en bonne santé.

Prestataire : Université du temps libre de Lamballe-Penthièvre.

Responsable : Mme Marithé WAGNER 02 96 31 72 25 – 06 77 34 67 81

Intervenante : Mme Françoise GRANDJEAN, enseignante de Qi gong, brevet d'état « Sport pour tous ».

Tél : 02 96 31 26 93

Modalités :

1- Cours : un ou deux cours seront donnés en fonction du nombre de participants.

Ils auront lieu **tous les mercredis matins**, sauf pendant les vacances scolaires.

Dans l'année **28 cours** seront assurés. Le professeur vous donnera sa répartition des cours.

2- Lieu : Petite salle polyvalente de La Poterie. Entre 9h et midi (horaire à définir avec le professeur).

3- Coût : **120 € pour l'année.**

4- Modalités de paiement : Règlement **par chèque uniquement**, à l'ordre de « UTL Lamballe-Penthièvre ».

5- Tenue et accessoires : un pantalon non serré à la taille ou un collant de gym sans pied ; un tapis de gym, un coussin ou une serviette de bain (qu'on plie) ; un plaid ou une petite couverture ; une paire de chaussettes et un lainage.

Le premier cours du mercredi 4 octobre est ouvert à tous. (9h ou 10h30)



BULLETIN D'INSCRIPTION pour l'atelier QI GONG 2023-2024

Nom : Prénom : Né(e) en 19.....

Adresse :

Numéro carte UTL : 41..... Téléphone :

Adresse Internet :

Après avoir pris connaissance de la fiche de présentation de l'atelier « Qi gong » organisé par l'UTL Lamballe, déclare s'inscrire à cet atelier et verse la somme de **120 €** à l'ordre de « UTL Lamballe-Penthièvre ».

à Lamballe, le

Signature

Nb : Les personnes non adhérentes à l'UTL pour le cycle des conférences, doivent s'acquitter en plus d'une cotisation spécifique de 7€ (par chèque séparé) comprenant l'assurance.

Les inscriptions, accompagnées du règlement, sont à donner à l'animatrice ou à envoyer à :
Mme Marithé WAGNER 5 rue des Châtaigniers 22400 LAMBALLE