

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE DE LAMBALLE ARMOR

ATELIER QI GONG 2025 - 2026

(*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 Armor.

REFERENTE UTL : Mme Marithé WAGNER tél. 06 77 34 67 81.

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

MODALITES :

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 26 cours seront assurés. Le professeur vous donnera sa répartition des cours.

2- Lieu : Petite salle polyvalente de La Poterie. Confirmés de 9 h à 10 h 30 et débutants de 10 h30 à 12 h..

3- Coût : 130 € pour l'année.

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

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 1er octobre est ouvert à tous. (9 h ou 10h30)



BULLETIN D'INSCRIPTION – ATELIER QI GONG 2025 - 2026

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 130 € à l'ordre de « UTL Lamballe Armor ».

Possibilité de paiement en 2 fois mais remise de 2 chèques à l'inscription (70 € + 60 €), le second ne sera encaissé qu'en février 2026.

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.

A Lamballe, le

Signature

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