

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE DE LAMBALLE-PENTHIÈVRE

ATELIER QI GONG 2024/2025

(*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.

PRESTATAIRE : UTL de Lamballe – Penthièvre

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 **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 : 130 € pour l'année**
- 4- **Modalités de paiement :** Règlement **par chèque uniquement**, à l'ordre de « UTL Lamballe »
- 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.

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

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

✂-----

BULLETIN D'INSCRIPTION – ATELIER QI GONG 2024/2025

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 de Lamballe-Penthièvre, déclare s'inscrire à cet atelier et verse la somme de **130 €** à l'ordre de « UTL Lamballe ».

Possibilité de paiement en 2 fois mais remise de 2 chèques (70 +60 €) à l'inscription, le second ne sera encaissé qu'en février 2025.

[Les inscriptions, accompagnées du règlement, sont à donner à l'animatrice ou à envoyer à :](#)

[Mme Marithé WAGNER 5 rue des Châtaigniers 22400 LAMBALLE](#)

A 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 sépare), comprenant l'assurance.