

2019/2020

LIEUX	JOURS	HORAIRES	ORIENTATION	Programme d'acquisition (non contractuel)
GAP CARRE SINGULIER – 4 rue des Gentianes – ZA des Eyssagnières. Parking à proximité bus	LUNDIS	15h30	TAI CHI CHUAN SANTE ADAPTE	Accueil DEBUTANTS Motricité Souplesse Equilibre Enracinement : programme en lien avec les pathologies
		16h30	TAI CHI CHUAN LOISIR BIEN ETRE	Rapide : fin de seconde et 3ème partie San shou Auto entrainement sur les potentiels et AM
		17H45	TAI CHI CHUAN LOISIR BIEN ETRE	Armes ou family set
		18h15	TAI CHI CHUAN LOISIR BIEN ETRE	Débutants : fondamentaux, début 1ère partie. Autres niveaux : lent / 1ère moitié de la seconde partie; Tui shou/ pas fixes.
		19h30	TAI CHI CHUAN LOISIR BIEN ETRE	Lent : 3ème partie. Rapide : 1ère moitié de la seconde partie. Tui shou pas fixes et mobiles Bases sur les potentiels et AM
	MARDIS	12h15	TAI CHI CHUAN LOISIR BIEN ETRE	Débutants : fondamentaux , début 1ère partie. Autres niveaux : lent / 1ère moitié de la 2ème partie. Tui shou / pas fixes.
		18h15	TAI CHI CHUAN LOISIR BIEN ETRE	Lent /2ème moitié de la 2ème partie et début 3ème. Rapide : 1ère et début seconde partie. Tui shou pas fixes et mobiles Bases sur les potentiels et AM
		19h30	TAI CHI CHUAN LOISIR BIEN ETRE	Débutants : fondamentaux, début 1ère partie Autres niveaux : lent : 3ème partie. Rapide : 1ère moitié de la seconde partie. Tui shou pas fixes et mobiles Bases sur les potentiels et AM

2019/2020

	VENDREDI	17H15	TAI CHI CHUAN LOISIR BIEN ETRE	ent : 2ème moitié de la 2ème partie et début 3ème. Rapide : 1ère et début seconde. Tui shou pas fixes et mobiles Bases sur les potentiels et AM
LA FARE EN CHAMPSAUR Salle polyvalente (à côté de la Mairie)	JEUDIS	18 H 30	TAI CHI CHUAN LOISIR BIEN ETRE	Débutants : fondamentaux , début 1ère partie. Autres niveaux : lent / 1ère moitié de la 2ème partie. Tui shou / pas fixes. Lent /2ème moitié de la 2ème partie Rapide : 1ère et début seconde partie. Tui shou pas fixes Bases sur les potentiels
		19H30	TAI CHI CHUAN LOISIR BIEN ETRE	Lent /2ème moitié de la 2ème partie Rapide : 1ère et début seconde partie. Tui shou pas fixes Bases sur les potentiels Lent : 3ème partie. Rapide : seconde partie. Tui shou pas fixes et mobiles Bases sur les potentiels et AM
SAINT BONNET EN CHAMPSAUR Ancienne salle d'activités du CPM , Av du 8 mai	MARDIS	9h30	TAI CHI CHUAN SANTE ADAPTE	Souplesse Coordination Mémorisation Placements : programme en lien avec les pathologies
		10h30	TAI CHI CHUAN SANTE ADAPTE	ACCUEIL DEBUTANTS Motricité Souplesse Equilibre Enracinement : programme en lien avec les pathologies