



QI GONG

mercredi – 9h30/10h45

Gymnastique traditionnelle d'origine chinoise qui associe la respiration et des mouvements lents et centrés.

Une pratique régulière du Qi Gong apporte de nombreux bienfaits pour se maintenir en bonne santé par exemple : assouplissement des articulations, amélioration de la respiration, concentration, coordination et mémoire.

Activité animée par Pilar Luch.

QUOTIENT	TARIFS
0 – 400	163 €
401 – 800	190 €
801 – 1200	217 €
1201 – 1600	244 €
1601 – 2000	272 €
2001 – ++	277 €