

ASSOCIATION « LES ROSEAUX »

Début des cours :
semaine du
18 septembre 2017
Corinne : 06 41 03 25 83

PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES

Ancrage de l'énergie masculine
par le Qi Gong

Lundi matin : 9h - 10h30
aux 3 Ateliers à Lablachère
Début des cours : 4 Septembre

Boxe spontanée /
Qi Gong des 5 Animaux

Mercredi soir: 18h - 20h
au dojo de lablachère

avec **Patrick Poinset**
06 32 03 26 64



GYM DOUCE

Tonus postural
Conscience corporelle
Renforcement musculaire
avec accessoires (ballons,
bâtons, élastiques..)
Stretching / Assouplissement

Mardi matin: 9h45 - 11h
au dojo de Lablachère
avec **Aurélie (Kamissa) 06 51 71 79 88**

Mercredi matin: 9h - 10h
Salle polyvalente de Beaulieu
avec **Nathalie 06 48 41 58 80**



GR

ENFANTS - ADOS

Danse et souplesse avec
maniement d'engins tels que le
ballon, le ruban ou le cerceau

- CE1 - CE2: **Jeudi** 17h10 à 18h30
- CM1 - CM2: **Mercredi** 14h30 à 16h
- Collège et +: **Mercredi** 16h à 17h30

au dojo de Lablachère
avec **Aurélie (Kamissa) 06 51 71 79 88**

Réservation obligatoire !
50€/trimestre
+ 20€ adhésion

