

# QI-GONG



Gymnastique traditionnelle chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration

Pratique régulière permettant l'augmentation de la qualité de vie, de la longévité, du développement de soi...

Catherine DENIS, animatrice professionnelle, dispense des conseils personnalisés

[RETOUR](#)

# Trois rendez-vous hebdomadaire

*Hors vacances scolaires*

**LUNDI de 10 h à 11 h**

**MERCREDI de 9 h à 10 h**

**Maison des Sports (entrée nord)**

**Place des Bughes**

**MARDI de 9 h à 10 h**

**Salle Vallières**

**111 bis avenue de la Libération**

**OBLIGATOIRE : certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive**

**Tenue** : vêtements souples  
Tapis de gym nécessaire



[RETOUR](#)