Cours de Taichi à l'Argonaute : niveau avancés

Cours de Taichi à l'Argonaute : tout niveau

Cours de Qi Gong à l'Argonaute : tout niveau

Partenaires de l'USO Taichi Chuan et Qi Gong

Orléans Mairie

Ecole Shen-long de la ville de Draveil (91)
Taichi chuan Ecole Yang - Style Yang
www.shen-long.net

Association loi 1901
Affiliée à SPT n° 100930842

FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS

Agrément Jeunesse et Sports 45 09 007 -S
SIRET : 508 004 140 00028

Ne pas jeter sur la voie publique

USO
Union Sportive Orléanaise

TAICHI CHUAN Qi GONG

TAICHI CHUAN QI GONG
USO
Union Sportive Orléanaise

<u>Enseignement par</u>
P. VASSELLE
Diplômé d'Etat : B.E.E.S.1

Taichi Chuan

Discipline ancestrale, le TAICHI CHAN puise ses racines dans les Arts Martiaux et les pratiques d'entretien de la santé. L'apprentissage de la longue forme (108 mouvements) est adapté et précis. Les mouvements de base sont d'abord enseignés ainsi que les déplacements et la marche.

QI GONG

Par des mouvements, des postures corporelles, des techniques de respiration et des enchaînements, le pratiquant s'ouvre à l'énergie pour renforcer et équilibrer la circulation du QI (energie)à travers le corps.

Bienfaits

- Augmenter et d'équilibrer le capital énergétique
- Combattre le stress et les tensions
- Fortifier en douceur les muscles, les os et les tendons
- Favoriser le sommeil par le retour au calme
- Renforcer la mémoire et développer la coordination

Horaires et lieu -Orléans-

A partir du lundi 8 Septembre 2025

L'argonaute, salle de danse
73, bd Marie Stuart

Taichi Chuan et Qi Gong à l'Argonaute

Lundi
Taichi Chuan 19h à 20h30 : 1er cycle débutants
Longue forme 108 mouvements
20h30 à 21h : 2ème cycle avancés
21h à 21h30 : 2ème cycle avancés

Jeudi
19h à 20h : Qi Gong tous niveaux
20h à 21h : Qi Gong tous niveaux

Vendredi
Taichi Chuan 19h à 20h30 : 1er cycle débutants
Longue forme 108 mouvements
20h30 à 21h : 2ème cycle avancés

Pièces à fournir

- Photographie d'identité
- Règlement intégral dès l'inscription en 1 ou 3 chèques
- Autorisation parentale pour les mineurs

Tenue

Vêtements souples et amples, chaussettes, pieds nus ou rythmiques

Public visé

Tout public âgé de plus de 14 ans sans aptitude physique particulière

2 cours d'essai gratuits
Tarifs annuels 2025-2026
Adhésion (uniquement la 1ère année) : 15 €

1 heure : 205 €
de 1h30 à 2h00 : 250 €
de 2h30 à 3h00 : 290 €
de 3h30 à 4h00 : 320 €
à partir de 4h30 : 350 €
Licence Sport pour tous : 27,20 €

Réduction : 20% sur 1 inscription si couple
Réduction : 20% étudiants, demandeurs d'emploi

Contact : Pascal VASSELLE

Téléphone : 06 63 65 32 15

Mail : PascalVasselle@hotmail.fr

Site Web : www.usorleans.org
(rubrique Taichi Chuan)