

# ASSOCIATION CREUSOISE DE TAI-CHI et CHI-KONG

Reprise des cours à partir du lundi 11 septembre 2023.

## **COURS DEBUTANTS de TAI CHI** (mémorisation de la 1<sup>ère</sup> partie de la « Forme »)

### **GUERET**

Annexe du Gymnase Fayolle, rue Pierre Corneille	lundi	12h15 - 13h30
Gymnase de La Pigue, rue petite Pigue	lundi	18h30 - 19h45
Salle de Danse de l'Espace Fayolle, 5 avenue Fayolle	mardi	10h15 - 11h30
Annexe du Gymnase Fayolle, rue Pierre Corneille	vendredi	14h - 15h15

### **LA SOUTERRAINE**

Maison de la Solidarité, rue Jules Ferry	mardi	17h – 18h15
Maison de la Solidarité, rue Jules Ferry	mardi	18h30 – 19h45

### **BOURGANEUF**

Centre Alain Gouze (Maison des Associations)	mercredi	17h30 - 18h30
Centre Alain Gouze (Maison des Associations)	mercredi	18h30 – 19h45

### **Ste FEYRE**

Salle du 1 <sup>er</sup> étage de la Salle des Fêtes, place de l'église	lundi	17h - 18h
---	-------	-----------

## **COURS CHI-KONG, YI-KONG, GYMNASTIQUE TAOÏSTE** (tous niveaux)

### **GUERET**

Annexe du Gymnase Fayolle, rue Pierre Corneille	jeudi	12h15 - 13h15
---	-------	---------------

## **COURS SENIORS** (« Forme séniors », gymnastique taoïste, chi-kong, yi-kong)

### **GUERET et Ste FEYRE**

Salle du 1 <sup>er</sup> étage de la Salle des Fêtes de <b>Ste Feyre</b>	lundi	17h - 18h
Annexe du Gymnase Fayolle, rue Pierre Corneille	vendredi	14h - 15h15

### **BOURGANEUF**

Centre Alain Gouze (Maison des Associations)	mercredi	17h30 - 18h30
--	----------	---------------

### **LA SOUTERRAINE**

Salle de Danse au 2 <sup>ème</sup> étage de la Maison St Joseph	vendredi	09h30 - 10h30
---	----------	---------------

## **COURS « moitié du temps assis, moitié du temps debout »** Ce cours débute le 28 mars 2024 (50% de réduction sur l'adhésion annuelle pour ce 2<sup>ème</sup> trimestre 2024)

Cours de petit effectif pour un travail plus individualisé : admission selon des critères de pénibilité – fatigue (douleurs d'origine inflammatoires, grossesse...) , perturbation de l'équilibre (comme par exemple dans la maladie d'Alzheimer), problèmes moteurs légers (ex : légères séquelles d'AVC) , désorganisation du schéma corporel , etc... **Prise d'appuis, étirements, détente, libération de la respiration, développement du sens de l'équilibre et de la présence à soi seront au menu de ces séances pour plus de mieux-être et de vitalité.**

### **GUERET**

Salle de Danse de l'Espace Fayolle, 5 avenue Fayolle	jeudi	10h15 - 11h15
--	-------	---------------