

TAIJI QUAN

Style YangJia MiChuan



Lundi : 18h30-19h30, avancés : Maison de la vie associative, **Saint-Lô**
Mercredi : Université Inter-Ages, **Coutances** et **Vire**
Jeudi : 10h30-11h30, débutants : salle du bouloir, **Saint-Lô**.
11h30-12h : éventail

Le Taiji Quan est une technique ancestrale de combat consistant en une suite de mouvements lents et harmonieux en coordination avec la respiration ventrale

**Il développe souplesse équilibre concentration et mémorisation
Et favorise le relâchement musculaire**

Pas de cours pendant les vacances scolaires
1 à 2 séances d'essai gratuite
Reprise le 14 Septembre 2020

Renseignements au 06.77.29.09.16

