

Comment découvrir nos activités

Une semaine de découverte du 9 au 14 septembre 2019

Ces cours gratuits s'adressent aux personnes qui n'ont jamais pratiqué. Cela leur permettra de découvrir les disciplines que nous proposons et de pouvoir en discuter plus facilement avec nos professeurs.

Cette sélection de cours sera donnée aux horaires et dans les salles où ils ont lieu habituellement. [Voir ci-dessous.](#)

Mardi 10 septembre	Cours de hatha yoga avec Catherine de 19 h 15 à 20 h 45, Gymnase du Mont Fortin
Mercredi 11 septembre	Cours de hatha yoga avec Evelyne de 10 h à 11 h 30 Salle Schumann
Mercredi 11 septembre	Cours de Sophrologie avec Pascale de 19 h 30 à 20 h 45 Salle au Mont Fortin
Judi 12 septembre	Cours de Tai ji Quan avec Sylvie de 17 h 30 à 19 h 00 Salle Schumann
Vendredi 13 septembre	Cours de Shiatsu Do In avec Laure de 19 h à 20 h Gymnase du Mont Fortin
Samedi 14 septembre	Cours de Qi Gong Tai ji Quan avec Saïd de 10 h à 12 h Gymnase du Mont Fortin

La participation gratuite à un cours d'essai à tout moment de l'année

Tous nos cours, à l'exception du Tai qui quan (qui comporte divers niveaux) continuent d'accueillir de nouveaux participants durant l'année. Ce cours d'essai est gratuit. Consulter le site ou nous contacter pour connaître les lieux et horaires.

La participation aux ateliers du samedi de 17 h à 19 h

Ces ateliers de deux heures s'adressent à tous les niveaux et dans différentes disciplines. Il y en a 19 durant l'année dans le **gymnase du Mont Fortin**, 500 rue Robert Pinchon, Bois Guillaume

Consulter le site ou nous contacter pour connaître leur programmation.

Une participation de 10 euros est demandée par atelier

Informations complémentaires

L'association fournit des tapis, cependant vous pouvez apporter le vôtre.

Nous vous conseillons des vêtements souples. Nos activités se pratiquent en chaussettes ou pieds nus. Prendre de quoi vous couvrir pour la relaxation

Aucune réservation n'est nécessaire