

ARCAL Délégation de STRASBOURG CENTRE

Lolette MICHEL - Déléguée
Tél. 06 86 96 29 64
arcalcentredeleg@gmail.com

Site : <http://arcalcentre.asso.st/>
Adresse postale :
ARCAL - 67, route de Lyon – 67400 ILLKIRCH

LM 04/08/2020 2

太極拳

TAI CHI CHUAN



COURS DE TAI CHI

SÉANCE DÉCOUVERTE (gratuite)

VENDREDI 9 OCTOBRE 2020
de 09H30 à 10H45 (Débutant)
de 10H15 à 11H30 (Avancé)

Au 23, rue du Lazaret - à Strasbourg Neudorf

Accès voiture : parking gratuit

Bus : 14 et 24 – Arrêt « Lazaret »

Tram : Lignes A et E – Station « Krimmeri/Stade de la Meinau

Ligne C – Station « Gravière »

Qui dit Santé, dit Activité, dit Entretien de la Forme et de la Vitalité !!!!

Venez découvrir le Tai-chi aux nombreuses vertus. Le Tai-chi est une discipline corporelle dont la pratique a de nombreux bienfaits sur la santé, notamment sur l'équilibre, le sommeil, la respiration et le bien-être.

Nous vous proposons de vous faire connaître cette discipline lors d'une présentation par un professeur agréé et, si vous le souhaitez, vous pourrez chausser vos patins de gym, mettre votre pantalon décontracté (ample) et suivre le cours. N'oubliez pas votre bouteille d'eau pour la réhydratation après l'effort. Le port du masque sera obligatoire à l'entrée du cours.

Pour la bonne organisation de cette matinée, veuillez retourner le bulletin de participation, impérativement **avant le 30 septembre 2020**, dûment complété à ARCAL STRASBOURG CENTRE – 67, route de Lyon à ILLKIRCH - 67400.

ATTENTION : Le nombre de places est limité

«TAÏ CHI» – SÉANCE DÉCOUVERTE – VENDREDI 9 OCTOBRE 2020

Compléter impérativement toutes les rubriques

Attention ! Bulletin d'inscription à envoyer à :
ARCAL – 67, route de Lyon à ILLKIRCH 67400

Nom, prénom :Délégation :

Nom, prénom : Délégation

Adresse postale :

Courriel :Tél. fixe : Tél. portable :

Inscription personne(s)

Niveau Débutant

Niveau Avancé

Date :

Signature,

Personne à prévenir en cas de nécessité :

Nom, prénom : Tél. fixe :Tél. portable