

## Où et quand retrouver nos cours hebdomadaires ?

### Cours avenue Boutet

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9 h.30/11 h.00		Qi gong 5/6*			
12 h.15/13h.15	Méditation**				
16 h.15/17 h.45				Qi gong 2/3/4*	
17 h.00/18 h.25			Massage***		
18 h.15/19 h.45		Qi gong 1/2/3*		Qi gong 2/3/4*	
18 h.30/20 h.00			Relaxation		

### Cours à Prix les M.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Salle de la Poste					Qi gong débutants
16 h.30/18 h.00					
17 h.00/18 h.25	Qi gong 2/3/4*				
18 h.00/19 h.45				Tai ji (1) 23 mouvements	
18 h.15/19 h.45		Tai ji étude du Souffle (4)			Tai ji (2) Lao jia
Salle polyvalente					
17 h.00/18 h.25	Tai ji Lao jia (3)				
18 h.30/20 h.00	Tai ji Xin jia (2)				

\*niveau des groupes

\*\*attention, pré requis : savoir garder une position d'assise au moins 30mn.

\*\*\*cours trimestriels : consulter la rubrique massage

(1) : débutants acceptés  
(3) : débutants

(2) : anciens uniquement  
(4) : pour tous à condition d'avoir choisi l'option perfectionnement