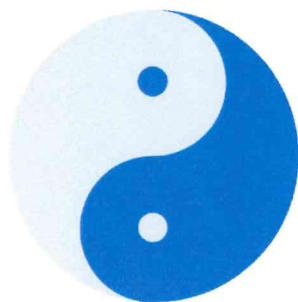


**C.E.
Sainte-Marie**

**Association Sportive Sainte-Marie
SECTION ARTS MARTIAUX**

*Cours d'essai
gratuit*

*Tarif réduit
multi-activités*



2024-2025

**Reprise :
Mercredi 18/09/2024**

QI-GONG



Santé du dos et des articulations
Etirements doux et progressifs
Respiration et relaxation
Méthode anti-stress

TAI-CHI



Harmonie du geste
Mouvements fluides et doux
Relaxation en mouvement
Equilibre et coordination

**Gymnase du lycée
Amédée Gasquet
12 Rue Torrilhon
63000 Clermont-Fd**

QI-GONG :
Mercredi 17h00-17h40
TAI-CHI :
Mercredi 17h40-18h20

Avec

Pascal GIRODET

Docteur en biomécanique du sport
Master Sport et Performance

Expert en arts martiaux - 7^{ème} dan
Diplômé d'Etat Supérieur
Prof. de Yoga diplômé

RENSEIGNEMENTS

Sylvie CHALIMBAUD
Présidente de la section
(Service logistique)
06 62 95 34 66

Pascal GIRODET
06 83 38 00 77
girodet.pk@orange.fr

REUNION D'INSCRIPTION MERCREDI 11/09 17h-18h15 au gymnase du lycée A. Gasquet

Tenue : pantalon ample, T-shirt, chaussures à semelle fine.

Part associative : 44 € pour la saison (quelque soit le nombre de cours)

Prix des cours pour la saison (l'inscription est pour la saison, mais le paiement peut être étalé en 3 fois) :

- Pour une activité (Taichi OU Qigong) : 118 €
- Pour deux activités (Taichi ET Qigong) tarif réduit -10% sur le 2eme cours soit : 118 € + 106 € = 224 €