

A S Meudonnaise, Section : TAI CHI CHUAN / QI GONG Saison 2018-2019

Siège : 8, avenue de Trivaux, 92190 MEUDON ; Tél. : 01 45 07 95 50 ; Fax : 01 46 23 92 72

E-mail : asmeudon@wanadoo.fr ; Internet : www.asmeudon.asso.fr ; Site : <https://asmeudontaichiqigong.fr>

Marc TILLIER 06 70 93 64 26 (Président) tillier.marc@wanadoo.fr

Lieu de pratique : Salle d'armes Curie (Ecole maternelle/Inspection académique Pierre et Marie-Curie)
2, rue Pierre et Marie-Curie **92360 Meudon la Forêt**

Le parking de l'inspection académique est à utiliser uniquement le soir à partir de 18h00

Nota : C = cours ; PL = pratique libre ; A = ateliers libres dirigés ; AE = atelier éventail ; E = équipe pédagogique

JOUR N° ref : C, PL, A	HORAIRES	ACTIVITES	ENSEIGNANT
LUNDI	*C1 9h00-10h00	- Qi Gong Santé (tous niveaux)	Laurence CHAMPENOIS Ass.:J. DUGUINE, G.TILLIER
	*C2 10h00-11h00	- Taiji Quan mains nues (débutants et +) Etude des bases / apprentissage	Jeanne DUGUINE Ass.:L.CHAMPENOIS, G. TILLIER
	*C3 11h00-12h00	- Qi Gong Santé : même programme que C1	Laurence CHAMPENOIS Ass.:J. DUGUINE, G.TILLIER
	PL 12h00-13h00	- Pratique libre en groupe / bibliothèque	Gisela TILLIER
	*C4 19h00-20h00	- Qi Gong Santé (tous niveaux)	Robert CARTER Ass. : G. TILLIER
	*C5 20h00-21h30	- Taiji Quan mains nues (débutants et +) : 1 ^{re} partie (3/4 h) - Débutants : Etude des bases / apprentissage formes courtes 2 ^e partie (3/4 h) - Débutants + : Apprentissage/ approfondissement formes courtes avec applications martiales	
MERCREDI	PL 18h00-18h30	- Echauffement, automassages / bibliothèque	Gisela TILLIER
	*C6 18h30-19h30	- Qi Gong Santé (tous niveaux)	Robert CARTER Ass. : G. TILLIER
	*C7 19h30-20h30 20h30-21h00	- Taiji Quan mains nues (confirmés) - Taiji Armes : sabre, épée	
JEUDI	E 9h00-10h00	- Entraînement équipe pédagogique	Laurence CHAMPENOIS Ass. : G. TILLIER
	*C8 10h00-11h00	- Qi Gong Santé (tous niveaux)	
	*C9 11h00-12h00	- Taiji Quan mains nues (2 années de pratique et +)	Robert CARTER Ass. : G. TILLIER, L. CHAMPENOIS
VENDREDI **A1	10h00-12h00	-Ateliers libres dirigés Qi Gong et Taiji Quan : révision des formes apprises lors des cours - ou Pratique libre en groupe - Bibliothèque (prêt de livres, DVD et CD)	Gisela TILLIER Jeanne DUGUINE
SAMEDI **AE **A2	9h30 -10h30 10h30-13h00	- Atelier Eventail - Ateliers libres dirigés Qi Gong et Taiji Quan : révision des formes apprises lors des cours - ou Pratique libre en groupe - ou Stages	Gisela TILLIER Jeanne DUGUINE

*Les cours ont lieu suivant la période d'activité du calendrier 2018-2019 scolaire à partir du 17/09/18.

**Les ateliers débiteront le vendredi 5 octobre 2018.