

ORGANISATION DES CRÉNEAUX HORAIRES

A S Meudonnaise, Section : TAI CHI CHUAN / QI GONG Saison 2021-2022

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

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

Site WEB : www.asmeudontaichiqigong.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	
<u>LUNDI</u>	*C1	10h00-11h00	- Taiji Quan mains nues (débutants et +) Etude des bases / apprentissage	Jeanne DUGUINE Assistée de Laurence Champenois et Gisela Tillier
	*C2	11h00-12h00	- Qi Gong Santé : même programme que C1	Laurence CHAMPENOIS Assistée de Jeanne Duguine et Gisela Tillier
	*C3	19h00-20h00	- Qi Gong Santé (tous niveaux)	Robert CARTER Assisté de Gisela Tillier
	*C4	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	Robert CARTER Assisté de Gisela Tillier
<u>MERCREDI</u>	PL	18h00-18h30	-Echauffement, automassages	Gisela TILLIER
	*C5	18h30-19h30	- Qi Gong Santé (tous niveaux)	Robert CARTER Assisté de Gisela Tillier
	*C6	19h30-20h30 20h30-21h00	- Taiji Quan mains nues (confirmés) - Taiji Armes	Robert CARTER Assisté de Gisela Tillier
<u>JEUDI</u>	*C7	10h00-11h00	- Qi Gong Santé (tous niveaux)	Laurence CHAMPENOIS Assistée de Gisela Tillier
	*C8	11h00-12h00	- Taiji Quan mains nues (2 années de pratique et +)	Laurence CHAMPENOIS Assistée de Gisela Tillier
<u>VENDREDI</u>	**A1	10h00-12h00	- Ateliers libres dirigés Qi Gong et Taiji Quan : révision des formes apprises lors des cours - ou Pratique libre en groupe	Gisela TILLIER Jeanne DUGUINE
<u>SAMEDI</u>	**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	Jeanne DUGUINE Gisela TILLIER

*Les cours ont lieu suivant la période d'activité du calendrier 2021-2022 scolaire à partir du 20/09/21.

**Les ateliers débuteront le vendredi 1er octobre 2021.