

QuibTao, « L'attitude Zen, Longitude Iodée ! »

Le Qi Gong s'invite à la plage

Contact: Charlotte HÉLIOT Tél:06 11 25 42 31 Mel:contact@quibt tao.fr
Séance de Qi Gong, "gymnastique douce" basée sur la médecine chinoise. mouvements doux et lents en accord avec le souffle et la circulation. Étirements. Auto-massage. Faire circuler et renforcer l'énergie. Harmonie. Détente.

- Durée: 1h½
- Tarif: 15€ la séance
- Age minimum : 15 ans
- Équipement : Prévoir une tenue souple et confortable adaptée à la météo, de l'eau à boire.
- Nombre limité de participants.

CALENDRIER 2021				
DATE	HEURE		LIEU	RENDEZ-VOUS
AVRIL				
Mer	14	14h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Jeu	15	14h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Mar	20	14h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Mer	21	10h30	Plage du Port d'Orange	Poste de secours
Jeu	22	14h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Jeu	29	14h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
MAI				
Mar	4	14h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Mer	5	10h30	Plage du Port d'Orange	Poste de secours
Mer	5	14h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Jeu	6	10h30	Plage du Port d'Orange	Poste de secours
Jeu	6	14h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
JUILLET				
Lun	19	9h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Mar	20	9h30	Plage du Port d'Orange	Poste de secours
Mer	21	9h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Mer	28	9h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Jeu	29	9h30	Plage du Port d'Orange	Poste de secours
Ven	30	9h30	Plage du Port d'Orange	Poste de secours
AOÛT				
Mar	10	9h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Mer	11	9h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Jeu	12	9h30	Plage du Port d'Orange	Poste de secours
Ven	13	9h30	Plage du Port d'Orange	Poste de secours
Lun	16	9h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Mar	17	9h30	Plage du Port d'Orange	Poste de secours
Mer	18	9h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Jeu	19	9h30	Plage du Port d'Orange	Poste de secours
Mar	24	9h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Mer	25	9h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Jeu	26	9h30	Plage du Port d'Orange	Poste de secours
Ven	27	9h30	Plage du Port d'Orange	Poste de secours
OCTOBRE				
Lun	18	14h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Mar	19	14h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Mer	20	14h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos
Jeu	21	14h30	Pointe du Conguel	Parking à vélos