

HORAIRES ET LIEUX DES COURS

CEBAZAT

Deux lieux de cours à Cébazat :

SALLE A : Domaine de la Prade
entrée par le portail sur le côté droit de la route de Gerzat (D2)
en allant du rond point de Cébazat vers la 4 voies de Riom

SALLE B : Complexe sportif Jean-Marie Bellime

rue Jules Ferry, dans le complexe sportif, salle de droite (dojo karaté)
dans le hall entre le gymnase et le tennis couvert.

COURS	HORAIRES	SALLE
Qi-Gong (groupe 1)	Mardi 16h00 - 16h50	
Qi-Gong (groupe 2)	Mardi 17h00 - 17h50	Salle A
Qi-Gong (groupe 3)	Mardi 18h00 - 18h50	
Tai-Chi-Chuan	Mardi 19h00 - 19h50	
Forme - Défense	Mardi 20h15 - 21h15	Salle B

TARIFS* 2015-2016

ADULTES (16 ans et plus)	JEUNES (moins de 16 ans)	Prix des cours pour la saison (peut être étalé en 3 fois)	
		TARIF PLEIN (Pour le cours de base)	TARIF REDUIT 40% (Pour les cours complémentaires)
Qi-Gong	59 €	47 € à payer une seule fois	65 €
Tai-Chi		109 €	65 €
Forme - Défense		109 €	65 €
Défense - Armes		109 €	65 €

(*) Sous réserve de validation par l'Assemblée Générale

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

- FORUM DES ASSOCIATIONS DE CEBAZAT :**
• SAMEDI 5 SEPTEMBRE, 10h00-12h30 et 13h30-16h30,
AU SEMAPHORE DE CEBAZAT

TOUTE L'ANNÉE :

- AUX HEURES ET LIEUX DE COURS
- EN DEHORS DES HEURES DE COURS : 06.83.38.00.77

Professeur : Pascal GIRODET

Expert en arts martiaux
6^e dan, Diplômé d'Etat Supérieur
Docteur en biomécanique du sport
Master « Sport et Performance » -
Professeur de Yoga diplômé

REPRISE DES COURS : MARDI 15 SEPTEMBRE



*Quid programme d'arts
martial que les arts
mariaux sont une voie
d'accomplissement.*

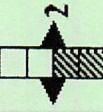
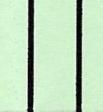
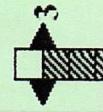
*Le cercle qui l'entoure
représente l'harmonie et il
n'est pas fermé, ce qui
suggère l'esprit d'ouverture.*

Quatre activités à combiner selon votre choix

La gamme des cours va d'activités douces axées sur le bien être à des formes très poussées de combat sportif, en passant par des arts martiaux traditionnels ou plus modernes.

Vous pouvez choisir votre activité ou en combiner plusieurs selon vos motivations personnelles, votre âge et votre niveau de condition physique.

En cas d'inscription à plusieurs cours, le cours de base est au tarif plein et les cours complémentaires sont au tarif réduit (-40% environ).

ACTIVITE	CONTENU DES COURS	INTENSITE PHYSIQUE
Qi-Gong	<ul style="list-style-type: none"> Santé du dos et des articulations Equilibre, maîtrise posturale et coordination Etirements doux et progressifs Respiration et relaxation 	 1
Tai-Chi	<ul style="list-style-type: none"> Enchaînements (formes) pour une relaxation en mouvement selon un programme progressif. Prolongement naturel du Qi-Qong, les enchaînements développent la mémoire et l'orientation dans l'espace. 	 2
Forme Défense	<ul style="list-style-type: none"> Exercices physiques adaptés aux adultes voulant reprendre une activité ou s'entretenir. Techniques de self-défense pour la vie quotidienne et accessibles à tous Défense contre des attaques à mains nues ou contre des armes (bâton, couteau, etc.) 	 3

Pour bien choisir vos activités

Pour chaque activité est indiqué un « niveau d'intensité ». Pour nos activités ce niveau va de 1 (accessible à tous et à tous âges) à 3.

Il s'agit d'une évaluation globale tenant compte de la sollicitation cardio-vasculaire, du niveau de force et de souplesse requis, et d'autres paramètres comme l'existence ou non de chocs, l'intensité des exercices de combat pour les activités qui en incluent, etc.

**Il s'agit une indication générale et chaque cas est particulier :
n'hésitez pas à demander conseil au professeur.**

