

	<b>GYMNASTIQUE CHINOISE TAI CHI CHUAN</b>		<b>Saison 2019</b>  Du 1 <sup>er</sup> janvier au 31 décembre
Lieu des cours	<b>SALLE DES SPORTS 128 rue de l'Université</b>		
Horaires des cours	Lundi et mercredi 12 h 30 - 14 h 00		
Tarifs de la section  Cotisation <b>ASCAN</b> <b>Intérieurs 45 euros</b> <b>Extérieurs 70 euros</b>	<b>180 euros</b>		
<p>Le Tai Ji Quan est un art martial interne fondé sur la pratique de mouvements fluides et souples. Ces mouvements sont enchaînés harmonieusement dans des séquences plus ou moins longues, plus ou moins complexes. Souvent réduit en Occident à une sorte de gymnastique, le Tai Ji Quan en impose par le calme qu'il dégage. Cet art martial peut être défini comme une “méditation en mouvement”, une “relaxation active”. L'entraînement du Tai Ji Quan permet au pratiquant de mieux faire circuler l'énergie, de la mobiliser et de l'utiliser à son gré pour se détendre, se recentrer et se défendre.</p> <p>Nos cours se déroulent en petit groupe, dans une ambiance conviviale.          Venez essayer (2 cours gratuits) , vous serez étonné !  <u>Professeur</u> : Alain BEHR          Professeur de karaté,          2e dan Shotokan,          2e dan Gembukai,          Menkyo Okuden décerné par Pierre Portocarrero</p>			
Contact téléphonique	Jean-Yves <b>DUPOIRIER</b> 01.40.63.84.41		
Contacts mail	<a href="mailto:jydupoirier@assemblee-nationale.fr">jydupoirier@assemblee-nationale.fr</a>		
Site internet	<a href="http://www.ascan75.fr">http://www.ascan75.fr</a>		