

BADMINTON

A la recherche d'une activité sportive en famille.
Besoin de vous défouler après votre semaine de travail.
Le badminton est fait pour vous !

Trois terrains sont mis à disposition et le partage, les échanges, la convivialité y sont de mise. L'ambiance y est chaleureuse et les tarifs d'adhésions sont très abordables et avantageux pour les jeunes

Venez découvrir notre association et n'hésitez pas, rejoignez-nous !

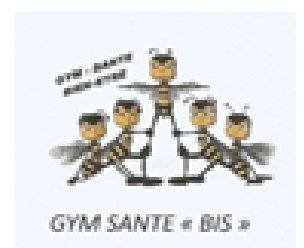
Mardi et vendredi
De 18h30 à 20h30



Pour tout renseignement :
Philippe GABELLE, Président
06.07.80.75.87
Dominique ROYER, vice-Président
Alain CRETEUR, trésorier
Manuella D'HAU, secrétaire

AEROBOXE

CARDIO FORME



Cours le Jeudi de 19 h à 20 h (sauf vacances scolaires)

Les cours ont repris en Septembre avec Édith Cambier, mais comme toute association nous sommes à l'arrêt dû au covid-19

L'Association n'est pas en mesure de savoir si elle pourra poursuivre.

Renseignements : 06.43.12.94.55 ou 06.76.21.43.98



PONEY CLUB



Une année difficile

Pour nous comme pour beaucoup indépendants 2020 a été une année difficile avec l'arrivée de la pandémie.

Les 2 périodes de fermetures administratives que nous avons subi ont été difficile tant sur le plan financier que dans l'organisation car même sans nos cavaliers les chevaux et poneys ont besoin de soins et d'exercices physiques et sur le plan moral car nous ne pouvions plus transmettre notre passion et notre savoir.

Heureusement nous avons pu compter sur la fidélité de nos cavaliers qui ont toujours répondu présents dès que l'on a pu rouvrir nos portes et nous les en remercions.

Nous nous tournons maintenant vers 2021 avec une bonne nouvelle pour commencer l'année un label de qualité supplémentaire pour l'écurie celle du : bien-être animal.

Ce nouveau label vient compléter ceux déjà acquis :

Ecole Française d'équitation / Poney-club de France / Cheval club de France.

L'écurie des 2F sera heureuse de vous accueillir petits et grands en 2021 pour débiter ou vous perfectionner à l'équitation.

Vous souhaitant nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année et encore plus que d'habitude tout nous vœux de bonne santé.

TAICHI – QI GONG

Le Qi-Gong : Art corporel chinois basé sur le travail du souffle et de la circulation de l'énergie. C'est une « gymnastique » de santé, de bien-être et de longévité qui se pratique à tout âge. Elle améliore la souplesse en coordination avec la respiration et l'attention corporelle. Le Qi-Gong apporte le bien-être et est un excellent remède antistress.

Le TAICHICHUAN : Art Martial et corporel orienté vers le bien-être et la santé. La gestuelle est douce et harmonieuse. L'apprentissage est très progressif et adapté à chacun. L'approche martiale est contenue dans les cours et s'apprend en toute quiétude.

La Méditation se décline sous forme de « marches », de « postures statiques », de « méditation Zen, Chan... » en assise ou possibilité sur chaise. Les techniques de relaxation sont aussi parties intégrantes de ces enseignements.

Ces activités sont aujourd'hui reconnues d'utilité publique et recommandées par l'OMS.



Académie Quercitaine de TAICHICHUAN & QI GONG

Président : Dominique Dubuissez

Enseignant : Claude CIR

Le mercredi 17h15-18h15 Tai-chi-chuan débutants

Le mercredi 18h30-19h30 QI GONG tout public

Le mercredi 19h45-21h00 Tai-chi-chuan avancés

Le lundi, mensuellement 18h30-19h30 Méditation

Un cours d'essai est offert pour découvrir ces disciplines.

Pour plus d'informations consultez notre site internet : www.acquerciqq-tcc.ittegg.com

Contact : 06.86.94.77.41 (Président) - E-mail : acquerciqq-tcc@laposte.net

Salle Arthur ANDRE _ rue Coulon_59530 JOLIMETZ