

**HORAIRES COURS ZOOM**  
pour le mois de Avril

<b>Alain</b>	19 H 15 – 20 H 00	20 H 05 – 20 H 50
<b>LUNDI</b>	<b>TAIJI QUAN</b> forme 8 mouvements accessible à tous	<b>QI GONG</b> 4 saisons
<b>MERCREDI</b>	<b>TAIJI QUAN</b> forme N T Pham 1 ère Partie (classique)	<b>TAIJI QUAN</b> forme N T Pham 2 ème Partie (classique)
<b>VENDREDI</b>	<b>TAIJI QUAN</b> forme Ancienne 2 ème Partie	<b>QI GONG</b> Ba Dua Jin ou Ouvertures étirements

<b>Nicole</b>	18 H 30 – 19 H 30	19 H 35 – 20 H 15	
<b>MARDI</b>	<b>QI GONG</b> du Coeur	RELAXATION	