

## LIEUX et HORAIRES

### ALENYA

#### TAIJI QUAN

Parc Ecoiffier - Salle D. Mitterrand  
(escalier colimaçon près de la salle Omnisports)

Mardi : (Alain)

19 H 00 à 20 H 00 : Débutants 1ère Partie

20 H 05 à 21 H 10 : Intermédiaires et Avancés 2ème et 3ème Partie

### ARMES

Mardi : (Alain)

21 H 15 à 22 H 00

### BARCARES

#### TAIJI QUAN

Stade de la mer (Club house)

Mardi : (Brigitte)

[A CONFIRMER](#)

19 H 00 à 20 H 00 : Débutants 1ère Partie

20 H 00 à 21 H 00 : Intermédiaires et Avancés 2ème et 3ème Partie

#### QI GONG

Stade de la Mer (Salle de Gym)

Mardi : (Nicole)

09 H 15 à 10 H 15 : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

10 H 15 à 11 H 15 : Qi Gong Poumons (1<sup>er</sup> semestre) et Reins (2<sup>ème</sup> semestre)

11 H 15 à 11 H 45 : Relaxation ou Méditation (en alternance 1 semaine/2).

Ecole de musique (Rue Jean Amadée Got)

Jeudi : (Francine)

09 H 15 à 10 H 15 : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

10 H 15 à 11 H 15 : Qi Gong Poumons (1<sup>er</sup> semestre) et Reins (2<sup>ème</sup> semestre)

11 H 15 à 11 H 45 : Qi Gong des 49 mouvements

## BOMPAS

### QI GONG

Salle Omnisports (rue A. Maillol)

Lundi : (Nicole)

**09 H 15 à 10 H 15** : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

**10 H 15 à 11 H 15** : Qi Gong Poumons (1<sup>er</sup> semestre) et Reins (2<sup>ème</sup> semestre)

**11 H 15 à 11 H 45** : Relaxation ou Méditation (en alternance 1 semaine/2).

Mardi : (Nicole)

**19 H 00 à 20 H 00** : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

**20 H 00 à 20 H 30** : Relaxation ou Méditation (en alternance 1 semaine/2).

### ARMES

Salle Omnisports (rue Maillol)

Mardi : (Nicole)

**18 H 15 à 19 H 00** : Qi Gong Bâton et Eventail

## PERPIGNAN

### TAIJI QUAN

Parc des sports Moulin à Vent (Salle de musculation)

Jeudi : (Alain)

**14 H 00 à 15 H 00** : Débutants 1ère Partie

**15 H 00 à 16 H 00** : Intermédiaires et Avancés 2ème et 3ème Partie

### QI GONG

Centre de Kiné.9 bd Foment de la Sardane (Moulin à vent)

Mercredi : (Alain)

**09 H 30 à 10 H 30** : Ouverture et étirement "Shen Zhang Gong" et Qi Gong 4 saisons

**10 H 45 à 11 H 45** : Ouverture et étirement "Shen Zhang Gong" et Qi Gong 4 saisons

Annexe Mairie Porte d'Espagne (rue Pierre Bretonneau)

Mercredi : (Nicole)

**09 H 15 à 10 H 15** : Qi Gong « Ouverture/Etirement » (Shen Zhang Gong)

**10 H 15 à 11 H 15** Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

**11 H 15 à 11 H 45** : Forme continue des autres méthodes (pour les Anciens)

Parc des Sports Moulin à Vent (Salle de danse)

Vendredi : (Nicole)

**14 H 15 à 15 H 15** : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

**15 H 15 à 16 H 15** : Qi Gong Poumons (1<sup>er</sup> semestre) et Reins (2<sup>ème</sup> semestre)

**16 H 15 à 16 H 45** : Relaxation ou Méditation (en alternance 1 semaine/2).

## St HIPPOLYTE

### QI GONG

Salle Gaston Banet 2ème étage (rue de la Massane)

Lundi : (Alain)

11 H 00 à 12 H 00 : Qi Gong 4 saisons

Vendredi : (Alain)

09 H 30 à 10 H 30 : Qi Gong 4 saisons - 5 animaux - Shen Zhang Gong

### TAIJI QUAN

Salle Gaston Banet 2ème étage (rue de la Massane)

Lundi : (Alain)

09 H 30 à 10 H 45 : Ouvert à tous

Gymnase (près de la mairie)

Lundi : (Alain)

19 H 00 à 20 H 10 : Ouvert à tous

20 H 15 à 21 H 10 : Avancés / forme ancienne

### ARMES

Lundi : (Alain)

21 H 15 à 22 H 00 : Ouvert à tous

# TORREILLES

## TAIJI QUAN

Espace Fraternité (Salle n° 1)

Jeudi :

**19 H 45 à 20 H 45** : Débutants 1ère Partie (Alain)

## QI GONG

Espace Fraternité (Salle n° 1)

Samedi : (Nicole)

**14 H 15 à 15 H 15** : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)

## ARMES

Espace Fraternité (Salle n° 1)

Samedi : (Nicole)

**15 H 15 à 16 H 00** : Qi Gong Bâton et Eventail

**TOULOUGES**  
**TAIJI QUAN - Parc de Clairfont (Salle de danse)**

**Mardi : (Alain)**

**12 H 15 à 13 H 30 : Forme courte**

**Parc de Clairfont (préau)**

**Mercredi : (Alain)**

**18 H 30 à 19 H 40 : Ouvert à tous**

**QI GONG - Parc de Clairfont (Salle créée)**

**Mardi : (Alain)**

**10 H 30 à 11 H 30 : Qi Gong 4 saisons**

**Parc de Clairfont (préau)**

**Mercredi : (Alain)**

**19 H 45 à 20 H 45 : Ouverture et étirement "Shen Zhang Gong"**

**Parc de Clairfont (Salle créée)**

**Jeudi : (Nicole)**

**09 H 15 à 10 H 15 : Qi Gong « Les 24 énergies » (tapis et zafu/coussin)**

**10 H 15 à 11 H 15 : Qi Gong Poumons (1<sup>er</sup> semestre) et Reins (2<sup>ème</sup> semestre)**

**11 H 15 à 11 H 45 : Relaxation ou Méditation (en alternance 1 semaine/2).**