



# QI GONG

Le QI GONG, CHI GONG ou CHI KUNG est une discipline traditionnelle chinoise basée sur la respiration, permettant de distribuer l'énergie vitale et de conserver une forme physique et mentale en associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

*L'Université du temps libre de Valenciennes vous propose cette activité au sein de notre association, à vous de la tester :*

**Quand :** le **MARDI de 9h30 précises à 11h toute l'année, (hors congés scolaires). Groupe limité à une trentaine de personnes.**

**Avec qui :** Jean-Jacques FABRE, assisté éventuellement de Michèle PERNET

**Où :** MAISON DES ASSOCIATIONS - 84 rue du Faubourg de Paris – VALENCIENNES

**Combien :** 80 € pour toute l'année, du mardi 7 octobre 2025 au mardi 16 juin Juin 2026 inclus. (Chèque à l'ordre de l'UTL de Valenciennes ; pas de remboursement en cas de désistement en cours d'année).



Lors des séances proposées, venez en tenue décontractée, souple et confortable pour permettre une grande liberté de mouvements, sans gêne autour de la taille. Les chaussures sont retirées à l'entrée de la salle. Les exercices se font debout.

.....  
Bulletin d'inscription (obligatoire) à remplir **lisiblement** et à retourner **préalablement** à

**Evelyne LECOEVRE : UTL- MAISON DES ASSOCIATIONS**

**84 RUE DU FAUBOURG DE PARIS 59300 VALENCIENNES**

**Tél UTL : 07 71 25 02 11- Courriel : eve.UTLvalenciennes@orange.fr**

NOM : ..... PRENOM : .....

ADRESSE : .....

Tél : ..... COURRIEL : .....

S'inscrit aux séances de Qi Gong pour l'exercice 2025-2026 de l'UTL de Valenciennes.

Date.....

Signature.....