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

Où : MAISON DES ASSOCIATIONS - 84 rue du Faubourg de Paris – VALENCIENNES
Combien : 80 € pour toute l'année, du mardi 6 octobre 2026 au mardi 15 juin 2027 inclus.
Chèque à l'ordre de l'UTL de Valenciennes : pas de remboursement en cas de désistement en cours d'année. **Attention l'inscription vaut déclaration de bonne santé (Remise conseillée d'un certificat médical de non contre-indication pour toute nouvelle inscription)**





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
MAISON DES ASSOCIATIONS- UTL- Evelyne LECOEUVRE OU Marie-Claire DAUVEGIS
84 RUE DU FAUBOURG DE PARIS 59300 VALENCIENNES
Tél UTL : 07 71 25 02 11- Courriel : eve.UTLvalenciennes@orange.fr ou mcdauvegis@aol.com

NOM : ..... PRENOM : …….....

ADRESSE : .....

Tél : ……. COURRIEL : ……...

S'inscrit aux séances de Qi Gong pour l'exercice 2026-2027 de l'UTL de Valenciennes.

Date : Signature

IPNS