

A partir de 14 ans

# TAÏ CHI CHUAN



## Débutants :

jeudi : 10h30-12h

## Intermédiaires :

jeudi : 9h-10h30

Art martial d'origine chinoise.

Activité physique apaisante et relaxante.

Étirement des muscles et des tendons, assouplissement des articulations, notamment la colonne vertébrale.

Détendez-vous, améliorez votre équilibre, devenez plus serein, en paix avec vous-même.

Sollicitez votre mémoire.

**Matériel à prévoir :** une tenue souple, chaussettes ou chaussons de Tai Chi Chuan.

## Tarifs 2020-2021 :

**Adhésion association :** 14€ (individuelle) ou 37€ (famille)

**Cotisation atelier :** 293€ (de 15 à 45% de réduction possible selon revenus, prévoir votre dernier avis d'imposition)

Réduction de 15% dès la deuxième inscription sur les activités les moins chères.

Les ateliers sont animés par **Aurélié Valance**.

**Lieu :** MJC/CS 32 rue Gambetta, Rambouillet. Salle de Danse.

**Plus d'informations :** 01 30 88 89 04  
[www.usineachapeaux.fr](http://www.usineachapeaux.fr)  
[ateliers@usineachapeaux.fr](mailto:ateliers@usineachapeaux.fr)



**Rentrée des ateliers**  
**Lundi 14 septembre 2020**



MJC/Centre Social Usine à Chapeaux  
32 rue Gambetta, 78 120 Rambouillet