

Association SPIRALE - 2018/2019

Horaires / Inscriptions



Tai Chi Chuan

Kinomichi

Méditation

Qi Gong

Accès aux cours :

Les cours sont accessibles à tous et tout au long de l'année.
L'enseignement par niveau d'initiation permet à chacun de trouver son rythme de progression.

Reprise des cours le lundi 10 septembre		
Adhésion obligatoire : 20€ Pour tout cours ou stage		1 ^{er} cours gratuit Tarif réduit, étudiant, demandeur d'emploi ... Renseignez-vous.
1h / semaine	par trimestre : 69€	A l'année 183€ (ou 3 x 61€)
Par heure en +	par trimestre : 22€	A l'année 66€
Heure	1h00	7,50
Méditation	La séance	6€

Fiche d'inscription

A remettre lors d'un cours ou à retourner à : Association Spirale - 28 rue de l'église 50330 Le Theil

Nom Prénom

Adresse

CP Ville Tél : Date de naissance

Courriel : _____@_____.

<input type="checkbox"/> Tai Chi Chuan	jour : heure :	<input type="checkbox"/> KINOMICHI
<input type="checkbox"/> Qi Gong	jour : heure :	<input type="checkbox"/> Méditation MARDI <input type="checkbox"/> Méditation JEUDI

Adhésion obligatoire	=	1 chèque de 20 €		
Règlement, je choisi	=>	Au trimestre	A l'année	
			1 chq	1 chq 3 chq
1h / semaine	=>	69€		183€ (ou 3 x 61€)
½h / semaine en plus = 11€	=>	11€		33€ (ou 3 x 11€)
1h / semaine en plus = 22€	=>	nbre ____ h x 22€		nbre ____ h x 66€ (ou 3 x 11€)
TOTAL		1 chèque =>		1 chèque => ou 3 chèques =>

J'accepte que les informations écrites (ou saisies) dans ce formulaire soient utilisées pour :

le traitement des adhésions et la gestion de la relation avec les adhérents: envoi de courriels et de lettres d'information.

Date et signature :



Année 2018 – 2019
Reprise des cours le lundi 10 septembre

Lundi	Qi Gong	9h30 – 10h30	Tous niveaux	Maison F. Tristan
		10h45 – 11h45		
	Tai Chi Chuan	12h00 / 12h30	Avancés 2	Complexe sportif Chantereyne
		13h30 / 14h00	Avancés	
Qi Gong	17h00 – 18h00	Tous niveaux	Le Theil	
	18h15 – 19h15		Maison F. Giroud	
	20h00 – 21h00			
Mardi	Qi Gong	09h30 – 10h30	Tous niveaux	Maison F. Giroud
		10h45- 11h45	Avancés	
	Tai Chi Chuan	12h30 – 13h30	Débutants	Complexe sportif Chantereyne
		Kinomichi	18h45 – 19h45	Débutants
	19h45– 20h45		Avancés	
	Tai Chi Chuan	18h00 – 19h00	Débutants	Gymnase de la Polle Rue Jacques Cartier
19h00 – 20h30		Avancés		
Mercredi	Qi Gong	9h30 – 10h30	Tous niveaux	Le Theil
		10h45 – 11h45		Valognes
		12h20 – 13h20		
	Tai Chi Chuan	18h00 – 19h30	Débutants et Avancés	Stade Maurice Postaire Salle réunion
		19h30 – 21h00	Avancés / tui shou / épée	
Mardi et Jeudi	Méditation	19h30 – 20h30	Tous niveaux 1 x mois	Le Theil

Jean-Yves FORAY, Diplômé d'état, Enseignant et Responsable pédagogique
Patrick PAYS, animateur du cours de Tai chi Chuan du mardi soir

Tenue conseillée :

Une tenue souple et confortable permettant une grande liberté de mouvement; chaussures pour les gymnases ou nu-pieds pour les dojos.

Certificat médical :

Un certificat médical de non contre indication est **obligatoire** pour toute inscription à la pratique choisie (Tai Chi chuan, Qi Gong, Kinomichi), valable 3 années.

Cours :

Les cours ont lieu du 10 septembre 2018 au 30 juin 2019 hors vacances scolaires.

Les lieux :

MAISON FRANCOISE GIROUD
1, Rue du Neuf Bourg
50100 Cherbourg en Cotentin

MAISON FLORA TRISTAN
33, rue de Bougainville
50100 Cherbourg en Cotentin

Gymnase de la Polle
Rue Jacques CARTIER
50100 Cherbourg en Cotentin

Stade Maurice Postaire
Rue Pierre de Coubertin
50100 Cherbourg en Cotentin

COMPLEXE SPORTIF CHANTEREYNE
Salle des Arts Martiaux
50100 Cherbourg en Cotentin

Abbaye des Bénédictines
2, rue des Capucins
50700 Valognes

LES GRANDS JARDINS DU THEIL
28, rue de l'église
50330 Le Theil



Retrouvez toutes les informations à jour sur le site de l'association :

<http://www.spirale-asso.org/>

Ou téléphonez au 06 67 75 03 04