

Association SPIRALE - Inscriptions 2014/2015



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. Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.

Tarifs 2014/2015

Adhésion obligatoire		20€
Pour tout cours ou stage		35€ pour le Kinomichi
1h / semaine	par trimestre : 68€	A l'année 180€ ou 3 x 60€
2h / semaine	par trimestre : 88€	A l'année 240€ ou 3 x 80€
	1h00	7,50
Méditation	La séance	6€

1^{er} cours gratuit
Tarif réduit, étudiant,
demandeur d'emploi ...
Renseignez-vous.

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 Date de naissance

Adresse

CP Ville Tél :

Mobile : Courriel : _____@_____.

Je m'inscris au cours de : (jour et heure)

Nombre de cours / semaine : ...

Tai Chi Chuan :

Qi Gong :

Kinomichi :

Méditation :

Règlement des cours :

Au trimestre : Adhésion, 1 chèque de 20 € et 1 chèque de€

A l'année : Adhésion, 1 chèque de 20 € et 1 chèque de€ ou 3 chèques de€

Date et signature

Lundi	9h30 – 10h30	Qi Gong	Tous niveaux	Maison F.Tristan
	10h45 – 11h45			
	12h00 / 12h30 13h30 / 14h00	Tai Chi Chuan	Avancés 2 Avancés 2 et 3	Complexe sportif Chantereyne
	17h00 – 18h00	Qi Gong	Tous niveaux	Le Theil
	18h15 – 19h15			
20h00 – 21h00	Maison F.Giroud			
Mardi	09h30 – 10h30	Qi Gong	Tous niveaux	Maison F.Giroud
	11h00- 12h00	Tai Chi Chuan	Débutants	Gymnase de l'Amont Quentin
	12h30 – 13h30			Complexe sportif Chantereyne
	18h45 – 20h00	Kinomichi	Débutants Avancés	Complexe sportif Chantereyne
20h00 – 20h45				
Mercredi	10h00 – 11h00	Qi Gong	Tous niveaux	Le Theil
	12h20 – 13h20			Valognes
	17h00 – 18h00	Tai Chi Chuan	Débutants Débutants Avancés 2 Avancés 3	Stade Maurice Postaire Grande Salle
	18h00 – 19h00			
	19h00 – 20h00			
20h00 – 21h00				
Jeudi 1 x mois	19h30 – 20h30	Méditation	Tous niveaux	Le Theil
Enseignant : Jean-Yves FORAY Diplômé d'état				

Tenue conseillée :

Une tenue souple et confortable permettant une grande liberté de mouvement et des nu-pieds.

Certificat médical :

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

Les Lieux :

Maison Flora Tristan
33, Rue de Bougainville
50100 Cherbourg

Maison Françoise Giroud
1, Rue du Neufbourg
50100 Cherbourg

Complexe sportif Chantereyne
Salle des Arts Martiaux
50100 Cherbourg

Stade Maurice Postaire
Rue Pierre de Coubertin
50100 Cherbourg

Les Grands jardins du Theil
28, rue de l'église
50330 Le Theil

GYMNASE AMONT-QUENTIN
av Plymouth,
50130 Cherbourg

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

