



Association SPIRALE - 2019/2020

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 9 septembre 2019

1er cours gratuit		Adhésion obligatoire : 20€ Pour tout cours ou stage		Tarif réduit, étudiant, demandeur d'emploi	
1h / semaine	par trimestre : 70€	A l'année 186€ (ou 3 x 64€)		1 heure de cours	7,50
Par heure en +	par trimestre : 26€	A l'année 78€		Méditation : la séance	6€

Lundi	Qi Gong	9h30 – 10h30 10h45 – 11h45	Tous niveaux	Maison F. Tristan
	Tai Chi Chuan	12h00 / 12h30 13h30 / 14h00	Avancés 2 Avancés 2 et 3	Complexe Chantereyne Salle de boxe
	Qi Gong	17h00 – 18h00 18h15 – 19h15 20h00 – 21h00	Tous niveaux	Le Theil Maison F. Giroud
Mardi	Qi Gong	09h30 – 10h30	Tous niveaux	Maison F. Giroud
	Tai Chi Chuan	10h45- 11h45	Avancés 1/2	Complexe Chantereyne Salle de boxe
		12h30 – 13h30	Débutants	
	Kinomichi	18h45 – 19h45	Débutants	Complexe Chantereyne Salle des Arts Martiaux
19h45- 20h45		Avancés		
Tai Chi Chuan	18h00 – 19h00	Débutants	Complexe Chantereyne Salle de boxe	
	19h00 – 20h30	Avancés		
Mercredi	Qi Gong	9h30 – 10h30	Tous niveaux	Le Theil
		10h45 – 11h45		Valognes
		12h20 – 13h20		Stade Maurice Postaire Salle réunion
	Tai Chi Chuan	18h00 – 19h00	Débutants	Stade Maurice Postaire Salle réunion
19h00 – 21h00		Avancés / épée		
Mercredi 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



Fiche d'inscription 2019 / 2020

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

Nom Prénom Date de naissance

Adresse

CP Ville Tél :

Courriel : _____@_____.

TAI CHI CHUAN	jour / heure	Nbre :	Ateliers de TAI CHI CHUAN	<input type="checkbox"/>
QI GONG	jour / heure	Nbre :	Ateliers de QI GONG	<input type="checkbox"/>
KINOMICHI		Nbre :	Ateliers de KINOMICHI	<input type="checkbox"/>
Total des heures :			Méditation 1 x mois	<input type="checkbox"/> MERCREDI <input type="checkbox"/> JEUDI

Règlement de votre cotisation pour							=> l'année		=> 1 trimestre	
Règlement	En 1 fois		En 3 fois	1 ^{er}	2 ^{ème}	3 ^{ème}	Règlement en 1 fois			
Adhésion annuelle		20€	Adhésion	20€			Adhésion annuelle		20 €	
1 h / semaine	186 €		3 x 62 €				1 h / semaine	70 €		
1 h 30 / semaine	225 €		3 x 75 €				1 h 30 / semaine	83 €		
2 h / semaine	264 €		3 x 88 €				2 h / semaine	96 €		
2 h 30 / semaine	303 €		3 x 101 €							
3 h / semaine	342 €		3 x 114 €				Règlement =>	Total :		
3 h 30 / semaine	381 €		3 x 127 €							
4 h / semaine	420 €		3 x 140 €							
							Certificat médical : <input type="checkbox"/>			
Règlement =>	Total :		Total :				CB : <input type="checkbox"/>	Esp : <input type="checkbox"/>	Chq : <input type="checkbox"/>	

J'autorise l'association à utiliser des images où je figure : OUI NON Signature : _____

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 9 septembre 2019 au 26 juin 2020 hors vacances scolaires.

Les lieux :

Maison Françoise Giroud

1, Rue du Neuf Bourg
50100 Cherbourg en Cotentin

Maison Flora Tristan

33, rue de Bougainville
50100 Cherbourg en Cotentin

Abbaye des Bénédictines

2, rue des Capucins
50700 Valognes

Stade Maurice Postaire

Rue Pierre de Coubertin
50100 Cherbourg en Cotentin

Complexe Sportif Chantereyne

Salle des Arts Martiaux ou
Salle de Boxe
50100 Cherbourg en Cotentin

Les Grands Jardins du Theil

28, rue de l'église
50330 Le Theil

Renseignement Inscription :

<http://www.spirale-asso.org/> - contact@spirale-asso.org - 06 67 75 03 04

