



Association SPIRALE - 2020/2021

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.

Reprise des cours le lundi 7 septembre 2020				
1 ^{er} cours gratuit	Adhésion obligatoire : 20€		Tarif réduit, étudiant, demandeur d'emploi	
1h / semaine	au trimestre : 70€ soit 5,80€ / 1h	A l'année 186€ (ou 3 x 62€) soit 5,10€ / 1h	1 heure de cours	7,50€
Par heure en +	au trimestre : 26€ pour 2 heures : Soit 4€ / h	A l'année 78€ pour 2 heures : Soit 3,6€ / h	Méditation : la séance	6€

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

Jean-Yves FORAY, Diplômé d'état, Enseignant et Responsable pédagogique.

Patrick PAYS, animateur des cours de Tai chi Chuan du mardi soir.

Céline DULOIR, Diplômée QUIMETAO, enseignante du cours de Qi Gong du mardi à 10h00 à Quettehou.

Amélie CHATIN, Diplômée QUIMETAO, enseignante du cours de Qi Gong du lundi à 20h00 à Cherbourg.

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

Fiche d'inscription 2020 / 2021

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"/>

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 7 septembre 2020 au 30 juin 2020 hors vacances scolaires.
Les cours non effectués ne sont pas remboursés.

Les lieux :

Maison Françoise Giroud
1, Rue du Neuf Bourg
50100 Cherbourg en Cotentin

Complexe Sportif Chantereyne
Salle des Arts Martiaux ou
Salle de Boxe
50100 Cherbourg en Cotentin

Abbaye des Bénédictines
2, rue des Capucins
50700 Valognes

Stade Maurice Postaire
Rue Pierre de Coubertin
50100 Cherbourg en Cotentin

Salle des expositions
(derrière la Mairie)
50630 Quettehou

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

