



# Association SPIRALE - 2021/2022

## 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 LUNDI 6 SEPTEMBRE 2021

Lundi	Qi Gong	9h30 – 10h30	Tous niveaux	Amélie	Complexe Chantereyne Salle de boxe
		10h45 – 11h45	Tous niveaux	Jean-Yves	
	Tai Chi Chuan	12h00 / 12h30 13h30	Avancés 2 et 3	Jean-Yves	
	Qi Gong	17h00 – 18h00	Tous niveaux	Jean-Yves	
18h15 – 19h15		Amélie		Maison F. Giroud	
20h00 – 21h00					
Mardi	Qi Gong	09h30 – 10h30	Tous niveaux Cours retransmis sur ZOOM		Maison F. Giroud
	Tai Chi Chuan	10h45- 11h45	Avancés 1/2	Jean-Yves	Complexe Chantereyne Salle de boxe
		12H30 – 13h30	Débutants		Complexe Chantereyne Salle des Arts Martiaux
	Kinomichi	18h45 – 19h45	Débutants		
		19h45– 20h45	Avancés		
Tai Chi Chuan	18h00 – 19h00	Débutants	Patrick	Complexe Chantereyne Salle de boxe	
	19h00 – 21h00	Avancés - épée - Tui Shou			
Mercredi	Qi Gong	9h30 – 10h30	Tous niveaux	Jean-Yves	Le Theil
	Tai Chi Chuan	10h45 – 11h45	Tous niveaux		Valognes
	Qi Gong	12h20 – 13h20	Tous niveaux		Stade Maurice Postaire Salle réunion
		18h00 – 19h00	Débutants		
Tai Chi Chuan	19h00 – 21h00	Avancés / épée			
Jeudi	Qi Gong	10h00 – 11h00	Tous niveaux	Céline	Quettehou
Jeudi	Méditation	19h30 – 20h30	1 x mois	Jean-Yves	Le Theil

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

Patrick PAYS, enseignant de Tai chi Chuan

Céline DULOIR, enseignante diplômée

Amélie CHATIN, enseignante diplômée

### Renseignement Inscription :

<http://www.spirale-asso.org/> - [contact@spirale-asso.org](mailto:contact@spirale-asso.org) - 06 67 75 03 04

## Fiche d'inscription 2021 / 2022

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 : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

REPRISE DES COURS LUNDI 6 SEPTEMBRE		
<b>Règlement de votre cotisation</b>		
	<b>Jours et heures choisis</b>	<b>nbre</b>
<b>QI GONG</b>		
<b>TAI CHICHUAN</b>		
<b>KINOMICHI</b>		
<b>Adhésion obligatoire annuelle</b>		<b>20€</b>
<b>1 heure de cours / semaine / trimestre</b>	<b>70 €</b>	<b>70€</b>
<b>½ heure de cours supplémentaire / semaine / trimestre</b>	<b>11 €</b>	
<b>1 heure de cours supplémentaire / semaine / trimestre</b>	<b>22 € x ___nbre d'heures =&gt;</b>	
<b>Total :</b>	<input type="checkbox"/> <b>CB</b> <input type="checkbox"/> <b>Esp</b> <input type="checkbox"/> <b>Chq</b>	
<b>J'autorise l'association à utiliser des images où je figure :</b> <input type="checkbox"/> <b>OUI</b> <input type="checkbox"/> <b>NON</b>		
<b>Signature :</b>		
<b>Le 2<sup>ème</sup> trimestre est à 60€.</b> <b>Le 3<sup>ème</sup> trimestre est à 56€.</b>	Cours à l'unité : 7,50€ Méditation : 6€	1 <sup>er</sup> cours gratuit Tarif réduit, étudiant, demandeur d'emploi.

### 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 6 septembre 2021 au 30 juin 2022, hors vacances scolaires.

Les cours non effectués ne sont pas remboursés.

**Dispositif « Sport sur Ordonnance » possible dans certains cours : se renseigner**

### 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](mailto:contact@spirale-asso.org) - 06 67 75 03 04