

Cours 2011 - 2012:

Association SPIRALE

Lundi	10h00 - 11h00	QI GONG	Tous niveaux	Maison F. TRISTAN
	12h30 - 13h30	TAI CHI CHUAN	Avancés 2	Complexe Chantereyne
	13h30 - 14h00		Avancés 2-3	
	17h00 - 18h00	QI GONG	Tous niveaux	Le Theil
	18h15 - 19h15		Tous niveaux	
19h30 - 20h30	Méditation 1 / MOIS			
Mardi	09h45 - 10h45	EQUILIBRE QI GONG	Sénior	Maison F. GIROUD
	11h10 - 12h10	TAI CHI QI GONG	Sénior	Cherbourg Centre
	12h30 - 13h30	TAI CHI CHUAN	Débutants	Complexe Chantereyne
	18h45 - 20h00		Débutants	
	20h00 - 20h45		Avancés	
Mercredi	10h00 - 11h00	QI GONG	Tous niveaux	Le Theil
	12h15 - 13h15			Valognes
	17h00 - 17h50	KINOMICHI	Enfants	La Glacerie Centre social des Rouges Terres
	18h00 - 19h00	TAI CHI CHUAN	Débutants	
	19h00 - 20h00		Avancés 2	
	20h00 - 21h00		Avancés 3	

Certains horaires peuvent être modifiés ou ajoutés, renseignez vous.

Lieux :

- Complexe Sportif Chantereyne**
Salle des Arts Martiaux 50100 Cherbourg
- Maison Flora Tristan**
33 r Bougainville 50100 Cherbourg
- Maison Françoise Giroud**
1 rue du Neufbourg 50100 Cherbourg
- Centre Social des Rouges Terres**
Rue des Poètes 50470 La Glacerie

Tarifs :

Adhésion obligatoire pour tout cours ou stage		16€
Au Trimestre	1 heure/ semaine	66€
	2 heures/ semaine	75€
A l'Année	1 heure/ semaine	174€ (soit 58€/trim.)
	2 heures/ semaine	210€ (soit 70 €/trim.)
En 3 chèques	1 heure	7,5 €

Premier cours gratuit. Les inscriptions sont possibles tout au long de l'année.

Stages 2011 - 2012 :

- TAI CHI CHUAN**
- Samedi 15 octobre : 9h30 à 12h30
- Samedi 17 mars et Dimanche 18 mars
- QI GONG**
- Samedi 3 décembre : 9h30 à 12h30
- Samedi 28 avril : 9h30 à 12h30
- KINOMICHI**
- Samedi 15 octobre de 14h30 à 18h30
- Samedi 3 décembre de 14h00 à 19h00
- Samedi 10 et Dimanche 11 décembre à Rennes
- Samedi 4 février: 14h30 à 18h30
- Dimanche 5 février: 10h00 à 14h00
- Samedi 28 avril : 14h30 à 18h30

Renseignements :

- Le site : <http://www.spirale-asso.org>
- ✉ : contact@spirale-asso.org
- ☎ : 06.67.75.03.04 / 02.33.44.72.04
- 📍 : 28 rue de l'église - 50330 - Le Theil

Rentrée à partir du lundi 12 septembre

Inscription

à retourner à : **Ass. SPIRALE**
28, rue de l'église
50330 LE THEIL
 ou à remettre lors d'un cours



Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

CP : Ville :

Téléphone :

Mobile :

Courriel :

Je m'inscris au cours : jour(s) et heures

- TAI CHI CHUAN :
 - QI GONG :
 - KINOMICHI :
- soit heures de cours.

Je règle : Adhésion : 16€
 Au trimestre :€
 A l'année : 1 chèque :€
 A l'année : 3 chèques :€

J'autorise à capter et à exploiter, à titre gracieux, mon image pour les plaquettes et le site internet de l'association SPIRALE.

OUI - NON
date et signature