

Gymnastique douce chinoise

Animé par :

Eric Augoyard, éducateur sportif en arts énergétiques chinois (Qigong).

Gratuit, pour les seniors (60 ans et plus), des ateliers d'une heure pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration. Découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à la portée de tous.

Inscriptions : 06 76 71 33 12

ou christiane.cancian11@gmail.com

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

SANTÉ

ATELIER



DATE

A partir du

1er

Septembre

2025

10 h30

LIEU

Limoux

Ecole René Fil

Rue des études



INFOS

Entrée libre et gratuite

Inscriptions :

06 76 71 33 12

ou par mail :

christiane.cancian11@gmail.com

Proposé par l'association « Fleur de prunier » en partenariat avec le comité de quartier Limoux Flassian

Le programme

ATELIER 1

Lundi 1
Septembre 2025 **10h00**

ATELIER 2

Lundi 8
Septembre 2025 **10h00**

ATELIER 3

Lundi 15
Septembre 2025 **10h00**

ATELIER 4

Jeudi 25
Septembre 2025 **14h00**

ATELIER 5

Jeudi 2
Octobre 2025 **14h00**

ATELIER 6

Jeudi 9
Octobre 2025 **14h00**

ATELIER 7

Jeudi 16
Octobre 2025 **14h00**

ATELIER 8

Jeudi 30
Octobre 2025 **14h00**

ATELIER 9

Jeudi 6
Novembre 2025 **14h00**

ATELIER 10

Jeudi 13
Novembre 2025 **14h00**

ATELIER 11

Jeudi 20
Novembre 2025 **14h00**

ATELIER 12

Jeudi 27
Novembre 2025 **14h00**