

# TAI CHI CHUAN

Saison 22-23

## Mercredi

Débutants 19h30 - 20h30

Avancés 20h - 21h

(séance groupée de 20h à 20h30)

Art du mouvement, pratique de santé, de relaxation, le Tai Chi Chuan fait partie des Arts Martiaux Chinois Internes au même titre que le Kung Fu et le Qi Gong.

C'est un art fondé sur la pratique de mouvements plus ou moins complexes, fluides et souples, réalisés dans la lenteur.

Par le calme qu'il dégage, le Tai Chi Chuan est souvent défini comme une "méditation en mouvement, une relaxation active". C'est une école de patience et de découverte intérieure qui apprend à se centrer et à s'ouvrir à l'autre.

Accessible à tous, c'est dans le plaisir et l'approfondissement de la pratique que chacun pourra trouver, selon son besoin et son rythme, aisance et mobilité corporelle, sens de l'équilibre, détente et relaxation.."

La séance s'équilibre entre débutants et intermédiaires avec une partie de travail en commun. Vous découvrirez tout cela au cours de votre séance d'accueil si vous n'êtes jamais venu.



Participation :

- adhésion annuelle à l'association
- 1 ticket d'activité

Tsvp



## Pour participer aux activités Mjc

Coup d'oeil sur le porte-monnaie !



### L'Adhésion à l'association

*cotisation annuelle valable de  
septembre à juin.*

- **5 € de 12 ans** (ou 10\*) (révolus) **à 17 ans**
- **15 € à partir de 18 ans** pour les  
habitants d'Argenteuil
- **20 €** pour celles et ceux qui n'habitent  
pas Argenteuil
- **30 € pour les familles argenteuillaises**  
(vivant sous le même toit).

### La Carte de 5 tickets d'activités

**16 € (plein tarif)**

**12 € (tarif réduit)** étudiants ou en recherche  
d'emploi sur présentation de leur carte récente ou talon  
d'actualisation.

**8 €** pour les "12 (ou 10\*)-17 ans"



**7 rue des Gobelins 95100 Argenteuil**

- Ouverture accueil / renseignements



**du mardi au vendredi  
de 14h à 19h30-20h  
le samedi de 14h à 18h**

- le téléphone **01 39 61 78 03**
- le site **[www.mjc-argenteuil.fr](http://www.mjc-argenteuil.fr)**
- le mail **[mjc.argenteuil@orange.fr](mailto:mjc.argenteuil@orange.fr)**