

# QI GONG

**Mardi**

**de 18h30 à 20h**



Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise des énergies. On y associe mouvements lents, exercices respiratoires, de concentration, d'équilibre...

Cette discipline énergétique vous aidera à mieux connaître votre corps, être plus à son écoute pour atteindre une hygiène de vie favorisant son entretien.

S'il existe de nombreux dérivés à cette discipline, ceux que nous abordons ici ont pour but votre bien être.

Vous aider à relâcher les tensions, récupérer des séquelles de blessures, récupérer de la motricité, de l'autonomie (...) ne sont que des exemples, des buts que l'on peut se fixer. Pour y parvenir, vous aurez accès à un large éventail d'exercices adaptés au plus grand nombre et de routines que vous pourrez pratiquer en autonomie.



Participation : \_\_\_\_\_

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



# 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"



**MAISON**  
DES  
**J** JEUNES  
ET DE LA  
**C** CULTURE  
**ARGENTEUIL**

**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)**