

# TAI CHI CHUAN CAMBRAI



## TAI CHI QI GONG



Praticable à tout âge, Qi Gong et Tai Chi Chuan associent des exercices de relaxation et une forme de méditation en mouvement.

Ils développent et entretiennent souplesse, force et équilibre. Les exercices font travailler la mémoire et la concentration, ils aident à lutter contre le stress et apportent un bien-être.

### ***Qi Gong***

Cours les Vendredis  
de 14h30 à 15h45

### ***Tai Chi Chuan***

Cours les lundis  
13h50-15h05 15h15-16h30 16h40-17h55  
18h05-19h20 19h30-20h45



Base de Loisirs de la Citadelle Rue de la Paix de Nimègue 59400 CAMBRAI

Renseignements : 06.45.29.58.42

Courriel : [cambrai-taichi@gmail.com](mailto:cambrai-taichi@gmail.com)

Site : [taichi-cambrai.assos-caudry.fr](http://taichi-cambrai.assos-caudry.fr)