



Planning des cours



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Week-end	
					Samedi	Dimanche
	6h45 - 7h15 ZOOM Réveil matinal Qi Gong		6h45 - 7h15 ZOOM Réveil matinal Qi Gong		Tous les derniers week-end du mois, L'Atelier est ouvert pour toutes les activités.	
	7h30 - 8h15 Qi Gong				10h30 - 12h00 Atelier Qi Gong	9h00 - 12h00 Sortie marche nordique
	9h30 - 10h30 Qi Gong					
	11h00 - 12h00 Qi Gong				14h30 - 17h00 Initiation marche nordique	14h30 - 17h30 Soins
14h00 - 16h00 Marche nordique		12h30 - 13h45 Qi Gong + Grignotte				
		15h00 - 16h00 Qi Gong				
16h30 - 17h30 Qi Gong à Francoulès		17h30 - 18h30 Qi Gong				
18h30 - 19h30 Qi Gong à la MJC de Cahors		19h00 - 20h00 Qi Gong	Tous les derniers jeudis du mois Espace d'échange et de méditation			

