

## Reprise des cours de Qi Gong et de Gym préventive

Les cours réguliers de Gym préventive et de Qi Gong encadrés par Eric Géhin redémarrent à compter du 15 septembre.

Les cours de gym préventive, accessibles à tous, proposent des exercices essentiels dans une perspective de renforcement musculaire, de souplesse et de rééquilibrage postural. Ils sont adaptés à tous, ils peuvent être un excellent moyen de rééducation ou de complément à toute pratique sportive.

Le Qi Gong, art interne chinois, est basé sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Mouvements et postures sont associés à une détente de l'esprit. Il peut être une aide précieuse au bien-être quotidien. Toutes les personnes qui souhaitent découvrir le Qi Gong sont invitées à participer à la première séance et la réunion d'information qui suivra.

Horaires des séances régulières :

Gym préventive chaque mercredi soir à Leimbach de 18h00 à 19h00 et chaque jeudi matin à Steinbach de 8h30 à 9h30

Qi Gong chaque mercredi soir à Leimbach de 19h15 à 20h15 et chaque jeudi matin à Steinbach de 9h45 à 10h45.

Les personnes intéressées par le Qi Gong soune réunion d'information le mercredi 16 septembre de 18h30 à 20h00 à Leimbach. S'inscrire par mail à [contact@mieuxencorps.net](mailto:contact@mieuxencorps.net) ou par téléphone au 03.29.25.61.69. (laisser un message).

Pour connaître tous les détails concernant ces cours réguliers :

Téléchargez la fiche de présentation