

Planning des cours hebdomadaires 2023 2024 – Association Viarmonie

		Pour tous	Approfondissement
Lundi	19 h - 20h15	Tai Ji Quan Les 24 postures	
Mardi	10 h – 11h	Qi Gong Les 11 exercices de santé	
	11h – 11h30	suivi des 24 postures de Tai Ji Quan	
Mercredi	10h – 11h	Qi Gong Les 11 exercices de santé	
	11h – 11h30	suivi des 24 postures de Tai Ji Quan	
Vendredi	9h45 – 10h45	Atelier qi gong et Stretching des méridiens	
	10h45 – 12 h		Tai Ji Quan Les 13 et les 127 postures

Agenda 2023/2024 - Cours hebdomadaires - Association Viarmonie

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin	
V	1	D	1	Me	1	V	1	L	1	J	1	V	1	L	1	Me	1	S	1
S	2	L	2	J	2	S	2	M	2	V	2	S	2	M	2	J	2	D	2
D	3	M	3	V	3	D	3	Me	3	S	3	D	3	Me	3	V	3	L	3
L	4	Me	4	S	4	L	4	J	4	D	4	L	4	J	4	S	4	M	4
M	5	J	5	D	5	M	5	V	5	L	5	M	5	V	5	D	5	Me	5
Me	6	V	6	L	6	Me	6	S	6	M	6	Me	6	S	6	L	6	J	6
J	7	S	7	M	7	J	7	D	7	Me	7	J	7	D	7	M	7	V	7
V	8	D	8	Me	8	V	8	L	8	J	8	V	8	L	8	Me	8	S	8
S	9	L	9	J	9	S	9	M	9	V	9	S	9	M	9	J	9	D	9
D	10	M	10	V	10	D	10	Me	10	S	10	D	10	Me	10	V	10	L	10
L	11	Me	11	S	11	L	11	J	11	D	11	L	11	J	11	S	11	M	11
M	12	J	12	D	12	M	12	V	12	L	12	M	12	V	12	D	12	Me	12
Me	13	V	13	L	13	Me	13	S	13	M	13	Me	13	S	13	L	13	J	13
J	14	S	14	M	14	J	14	D	14	Me	14	J	14	D	14	M	14	V	14
V	15	D	15	Me	15	V	15	L	15	J	15	V	15	L	15	Me	15	S	15
S	16	L	16	J	16	S	16	M	16	V	16	S	16	M	16	J	16	D	16
D	17	M	17	V	17	D	17	Me	17	S	17	D	17	Me	17	V	17	L	17
L	18	Me	18	S	18	L	18	J	18	D	18	L	18	J	18	S	18	M	18
M	19	J	19	D	19	M	19	V	19	L	19	M	19	V	19	D	19	Me	19
Me	20	V	20	L	20	Me	20	S	20	M	20	Me	20	S	20	L	20	J	20
J	21	S	21	M	21	J	21	D	21	Me	21	J	21	D	21	M	21	V	21
V	22	D	22	Me	22	V	22	L	22	J	22	V	22	L	22	Me	22	S	22
S	23	L	23	J	23	S	23	M	23	V	23	S	23	M	23	J	23	D	23
D	24	M	24	V	24	D	24	Me	24	S	24	D	24	Me	24	V	24	L	24
L	25	Me	25	S	25	L	25	J	25	D	25	L	25	J	25	S	25	M	25
M	26	J	26	D	26	M	26	V	26	L	26	M	26	V	26	D	26	Me	26
Me	27	V	27	L	27	Me	27	S	27	M	27	Me	27	S	27	L	27	J	27
J	28	S	28	M	28	J	28	D	28	Me	28	J	28	D	28	M	28	V	28
V	29	D	29	Me	29	V	29	L	29	J	29	V	29	L	29	Me	29	S	29
S	30	L	30	J	30	S	30	M	30			S	30	M	30	J	30	D	30
		M	31			D	31	Me	31			D	31			V	31		