

## **LES COURS**

### **TAI-CHI-CHUAN :**

**Avancés : lundi de 19h à 20h15**

**Salle Pyrite**

(Salle multi-activités)

**Débutants : jeudi de 19h à 20h15**

**Salle Sidérite**

(Salle réunion Bât. Petite Enfance)

### **XPEO adapté :**

**Personnes âgées, personnes ayant des difficultés de motricité ou des douleurs dans les mouvements**

Les exercices sont adaptés aux difficultés des participants. Le but recherché est une facilitation et une amélioration rapide des mouvements et gestes du quotidien.

Ces cours sont accessibles aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson, de Fibromyalgie ou autres pathologies influant la qualité des mouvements.

**Vendredi de 9h15 à 10h30 :**

**Salle Sidérite**

(Salle réunion Bât. Petite Enfance)

## **LES TARIFS**

**Forfait annuel : 215 €**

**Forfait trimestriel : 85€**

1er trimestre du 20/09 au 17/12/21

2<sup>ème</sup> trimestre du 03/01 au 01/04/2022

3<sup>ème</sup> trimestre du 04/04 au 24/06/2022

**Forfait XPEO uniquement 10 séances : 90 €**

**Adhésion annuelle à l'association : 25 €**

1<sup>er</sup> cours d'essai gratuit

Règlement en 3 fois possible à l'inscription

Pas de cours pendant les vacances scolaires

**Reprise des cours :**

**Lundi 20 septembre 2021**

## LES LIEUX

### Salle Pyrite :

#### **Salle Multi-activités**

**Ancienne école, place de l'église à Bourg d'Oisans**

### Salle Sidérite :

#### **Salle réunion Bât. Petite Enfance**

**Maison de l'enfance, 50 rue Ernest Graziotti à Bourg d'Oisans (entrée côté gauche du bâtiment, rue de la Fare)**

## **Tai-Chi-Chuan Oisans**

**Branche de l'ITCCA de Grenoble**

**Mairie, 1 rue Humbert**

**38520 BOURG d'OISANS**

**06.08.88.66.65**

[tccoisans@gmail.com](mailto:tccoisans@gmail.com)

<http://oisans.xpeo.fr/>



# Tai Chi Chuan

## OISANS

Tai Chi Chuan  
XPEO

