

Cours de FITNESS Adultes



Au Dojo du complexe
sportif de Berstett

Jeudi soir de 20h à 21h00



contact : Marilène Gontier 03 88 59 48 75
Reprise jeudi 10 septembre 2020

Tennis de table Jeunes et adultes

Inscriptions (lundi 2 septembre)
et entraînements dans la
salle des fêtes de BERSTETT

Lundi soir à 20h

2 équipes en championnat



Renseignements et inscriptions :
Alain SPOHR 06 62 66 94 97

TAROT

Vendredi soir à 20h30
à la maison des
associations à Rumersheim
Animateur : Didier URBAN

 03 88 59 45 52



QI GONG

Trésor de la culture chinoise, la pratique du qi gong vous offre la possibilité de prendre part activement à l'entretien de votre vitalité et de votre dynamisme.

Source de bien-être il allie la relaxation de l'esprit et l'assouplissement corporel à un travail énergétique profond. Il nous apprend, par la concentration, à trouver et à cultiver le calme, la détente, et à nous arrimer dans le présent.

Le qi gong se compose à la fois d'automassages, de mouvements lents, amples et souples alliés à une respiration profonde et à la concentration, de méditation. Les exercices traditionnels mobilisent l'énergie vitale, assouplissent et renforcent les muscles, les tendons et les articulations.

Par sa dimension méditative le Qi Gong harmonise le corps et l'esprit et nous invite à nous découvrir ou nous redécouvrir, parfois avec étonnement, et à savourer l'instant présent. Accessible à tous, car chacun peut adapter les mouvements en fonction de ses possibilités, la pratique du Qi Gong demande simplement de la patience, de la tolérance vis-à-vis de soi et de la persévérance. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent retrouver forme, dynamisme, joie de vivre ou, tout simplement, trouver un espace-temps de calme dans les turbulences du quotidien.

Créneaux proposés : mardi soir de 19h30 à 21h00
et mardi matin de 9h00 à 10h30

à la maison des associations à Rumersheim
Animatrice : Nathalie KINTZ 06 75 36 07 43

Nathalie.qigong67@gmail.com

Contact : Michèle GROSJEAN 07 70 68 24 63
Reprise et séances d'essai : mardi 15 septembre