

**TAÏCHI QIGONG - RMA - ZHAN CHÛN/TUISHOU - KUNG FU - SAMBO**

LIEUX & HORAIRES des cours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>1) TAÏCHI QIGONG YOGA CHINOIS</b>						
<b>ALLINGES</b> Salle Lac et Château Aérospatiale - 203 rte de Commelings - 74200		8h45 à 10h15			9h30 à 11h	
<b>ANNEMASSE</b> Gymnase des Hutins - 12 Rue de l'Annexion - 74100 <u>QiGong adapté</u> : max 15 pers. + <b>certificat médical obligatoire</b>			9h15 à 10h45 <u>QIGONG Adapté</u> 11 à 12h			
<b>ANNEMASSE</b> Office Municipal des Sports - 14 av. H. Barbusse - 74100					8h55 à 10h25	
<b>ARBUSIGNY</b> Salle des Associations - Chef lieu - 74930		19h à 20h30				
<b>BEAUFORT S/Doron (Savoie)</b> - Salle polyvalente de Villard S/ Doron 73270 - Salle de l'Association Animation du Beaufortain - 36 r. du Confluent) - 73270	9h30 à 10h45 <b>nouvelle salle !</b>					
<b>BEAUMONT (Le Châble)</b> 95 Grand Rue - Le Châble - 74160	12h15 à 13h30			9h30 à 11h		
<b>BELLECOMBE (Jura)</b> - Mairie les Coupes - 39310 tous les samedis jusqu'aux vacances de Toussaint, semaine sur 2						9h30 à 11h30 * 1 sem. sur 2 dès la Toussaint
<b>CHÊNEX</b> Salle polyvalente - 85 Rte de la Boutique - 74520				18h30 à 20h		
<b>CRANVES-SALES</b> L'école des Sources - 751 rte des Picolettes - 74380			18h15 - 19h45 <b>nouvelle salle !</b>			
<b>LUGRIN (MJC)</b> Salle polyvalente, Place de la Mairie - 74500	9h45 à 11h15					
<b>LUGRIN (MJC)</b> Gymnase de l'école, 1 Ch. Du Grand Tronc - 74500				19h à 20h30		
<b>MACHILLY</b> - Salle d'Animation Rurale 397 rte des Voirons - 74140	10h à 11h30 <b>nouvel horaire !</b>	18h30 à 20h				
<b>PREMANON (Les Rousses - Jura)</b> Salle polyvalente, Espace des Mondes Polaires - 39220				18h15 à 19h45		
<b>PUBLIER</b> Nouvelles salles : Cité de l'Eau - 350 rte du Vieux Mottay - 74500 * Salle multi-activités - centre nautique de la Cité de l'Eau - 225 rue des Tilleuls - 74500 NB : fermeture du centre nautique pour travaux jusqu'en octobre. Le cours du jeudi soir aura lieu les premières semaines à la salle d'exposition (partie basse)	9h30 à 11h <b>Bât. Olympe</b> <b>salle Héraclès !</b>			19h à 20h30 * <b>Salle Nymphéa !</b>	<u>QI GONG</u> 9h à 10h	
<b>PUBLIER</b> - Complexe Sportif de la Cité de l'Eau 350 Rte du Vieux Mottay - Bât. Olympe, Salle Héraclès - 74500			10h à 11h30			
<b>SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS</b> Salle de la Paguette - 2-10 Ch. du Loup - 74160			9h10 à 10h40 <b>COMPLET</b>			
<b>SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS - Cours SENIORS</b> L'Arande - Maison des Activités - 24 Grande Rue - 74160 <b>Certificat médical obligatoire</b>				<u>SENIORS</u> 10h à 11h15		
<b>SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS</b> L'Arande - 24 Grande Rue - 74160 - Salle Le Nil					18h15 à 19h45	
<b>SAINT-PIERRE-EN-FAUCIGNY</b> <b>COMPLETS</b> Gymnase Karine Ruby - R. des Alpes - 74800  * Avec une inscription en multi-cours	<u>QI GONG COMPLET</u> 18h05 à 19h05 <u>TAÏCHI 2<sup>e</sup> partie de la forme*</u> 19h15 à 20h <b>COMPLET</b>			18h30 à 20h <b>COMPLET</b>		
<b>SAINT-PIERRE-EN-FAUCIGNY</b> Espace Armand Bouvard - salle de réunion - 74800					9h à 10h30 <b>COMPLET</b>	
<b>BARDONNEX (Suisse)</b> - 133 Rte des Hospitaliers - 1257 La Croix-de-Rozon - <b>inscription directe auprès de l'association</b>		10h à 11h30				
<b>THÔNEX (Suisse)</b> - Ecole Adrien Jeandin Av. Adrien Jeandin 7 - 1226 Thônex (Suisse) - <b>inscription directe auprès du club de karaté</b>	18h30 à 20h					

**TAÏCHI QIGONG - RMA - ZHAN CHÛN/TUISHOU - KUNG FU - SAMBO**

LIEUX & HORAIRES des cours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE D'ASIE (R.M.A.) - prérequis 1 année de pratique minimum en Taïchi et QiGong</b>						
<b>CRANVES-SALES ! Nouvelle salle !</b> L'école des Sources - 751 rte des Picolettes - 74380			17h à 18h <b>COMPLET</b>			
<b>PUBLIER</b> Centre nautique de la Cité de l'Eau - Salle multi-activités - 225 rue des Tilleuls - 74500 <i>* fermeture du centre nautique pour travaux jusqu'en octobre. Le cours aura lieu les premières semaines à la salle d'exposition (partie basse)</i>	18h45 à 19h45 *					
<b>SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS</b> L'Arande - Maison des Activités - 24 Grande Rue - 74160			11h à 12h <b>COMPLET</b>			
<b>3) ZHAN CHÛN GONG - TUISHOU</b>						
<b>ANNEMASSE</b> Office Municipal des Sports - 14 Av. Henri Barbusse - 74100 <i>NB : Avec une inscription en multi-cours. Pré-requis : 2 ans de pratique</i>		18H15 à 19h15				
<b>4) LONG CHUAN KUNG FU</b>						
<b>SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS</b> L'Arande - Maison des Activités - 24 Grande Rue - 74160 Salle La Tamise		<del>ENFANTS</del> salle indisponible  <del>ADULTES &amp; ADOS</del> salle indisponible	<u>ENFANTS</u> (10-13 ans) 18h à 19h <b>Nouveau créneau !</b>  <u>ADULTES &amp; ADOS</u> (dès 14 ans) 19h à 20h30 <b>Nouveau créneau !</b>			
<b>SAINT-PIERRE-EN-FAUCIGNY - Adultes</b> Gymnase Armand Bouvard - R. des sports - 74800			18h à 19h30			
<b>SAINT-PIERRE-EN-FAUCIGNY</b> - Gymnase Armand Bouvard R. des sports - salle de danse - 74800				18h à 19h30 ceintures noires		
<b>SAINT-PIERRE-EN-FAUCIGNY - Adultes et ados dès 13 ans</b> Gymnase du Pays Rochois - Rue des Alpes - 74800					18h15 à 19h45	
<b>5) SAMBO</b>						
<b>ARBUSIGNY</b> Salle des Associations - Chef lieu - 74930		<u>ADULTES &amp; ADOS</u> (dès 15 ans)  20h45 à 22h15	<u>ENFANTS</u> (9 - 11 ans) 17h15 à 18h15 <b>Nouvel horaire !</b>  <u>Grappling adultes</u> 18h15 à 19h15 <b>Nouvel horaire !</b>			