



Bassin de la villette



POUR Y ACCÉDER :

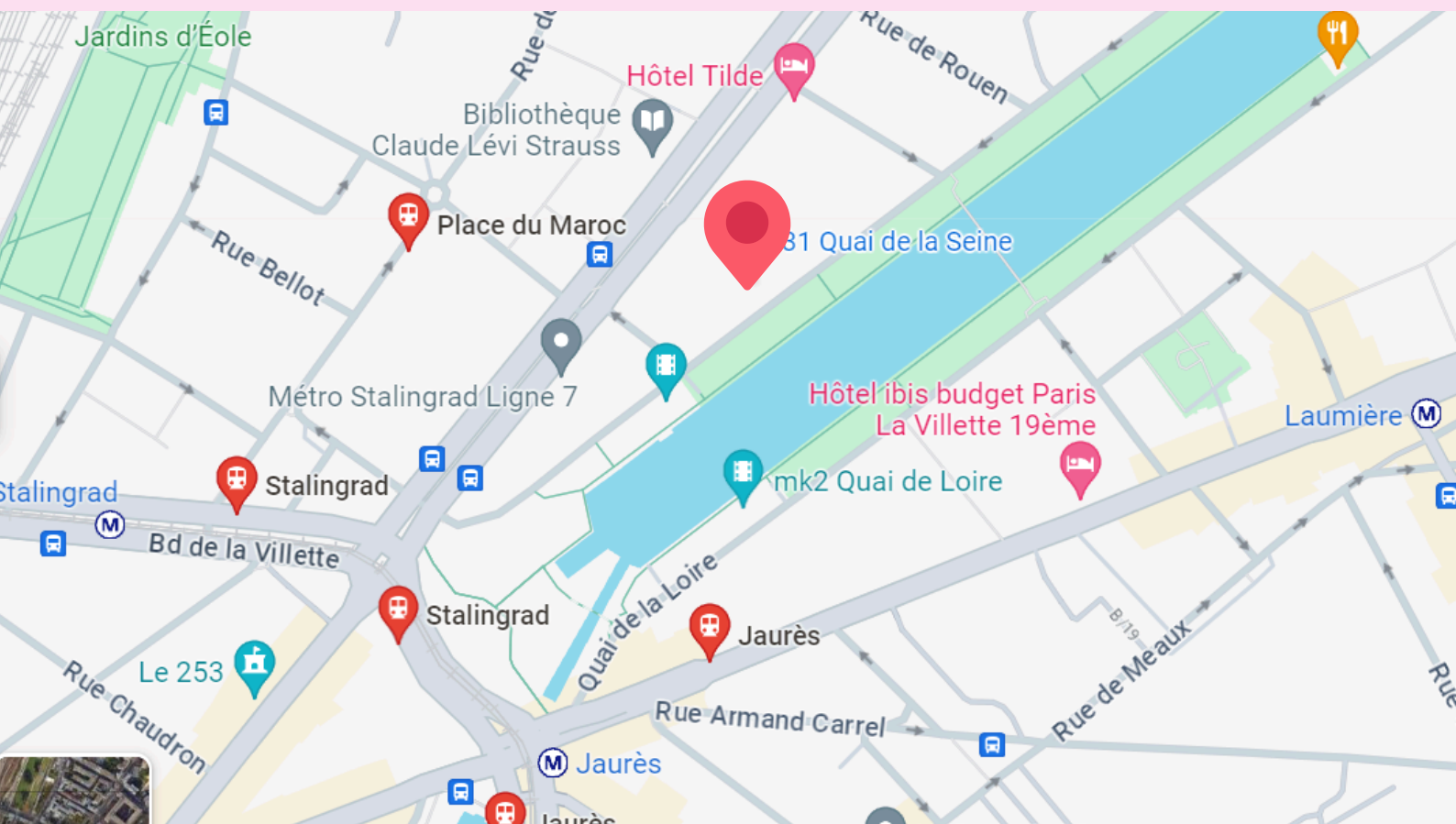
- Arrêt Jaurès : Métro 2, 5 et 7B
- Arrêt Laumière : Métro 5



- Bus 48 : Arrêt Jaurès
- Bus 60 : Arrêt Jean Jaurès - Lorraine

HORAIRE

Tous les jours : 10h - 12h





BERGES DE SEINE

Pont neuf-1er arrondissement



POUR Y ACCÉDER :

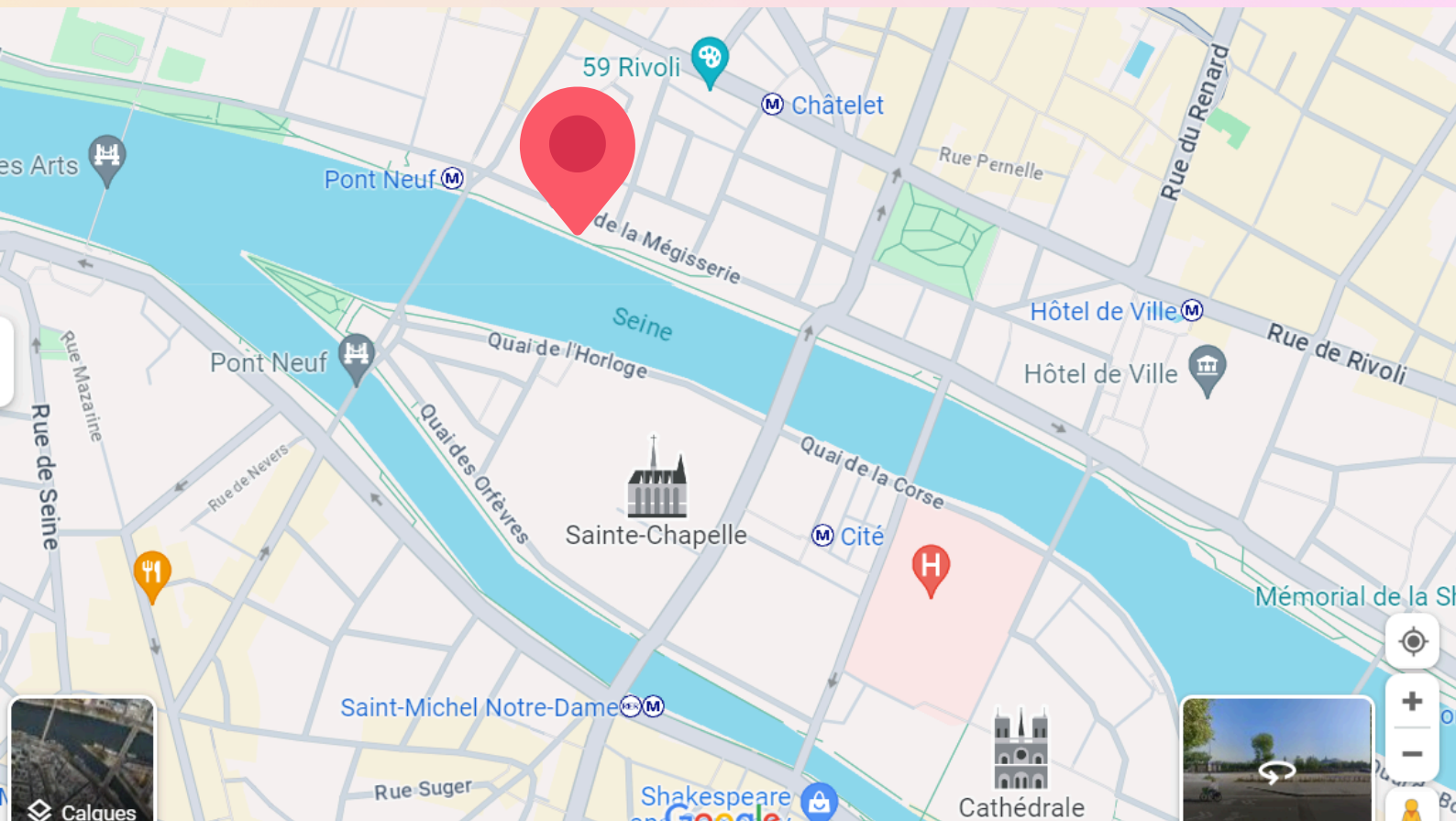
- Arrêt Pont Neuf : Métro 7
- Arrêt Châtelet : RER A,
- Métro 1, 4, 7



- Bus 21, 27, 58, 67 : Pont Neuf Quai du Louvre

HORAIRE

Lun. à ven & diim : 10h-12h
Samedi : 9h-11h



PRÉSENTATION DES DISCIPLINES

TAICHI CHUAN

Le taïchi chuan peut être pratiqué pour sa dimension martiale, mais reste avant tout un art de bien-être accessible à tous.

Composé de mouvements circulaires et fluides, enchaînés lentement et avec précision, il se pratique à mains nues ou avec armes.

QI GONG

Le Qigong est basé sur une série de mouvements variés synchronisés sur le souffle. Le but de cette pratique est d'entretenir santé et bien-être, en harmonisant le corps et l'esprit.

La pratique du Qigong comprend : des mouvements variés basés sur la respiration, des postures statiques des exercices de méditation

WING CHUN

Le wing chun, originaire du sud de la Chine, est un art martial destiné au combat rapproché, incluant des techniques à mains nues et le maniement d'armes

L'entraînement au mannequin de bois fait partie intégrante de la pratique, de même que le chi sao (exercices de mains collantes).

KUNG FU

Tout en rapidité, en souplesse, en précision et en puissance, le kung fu traditionnel recouvre des centaines de styles.

Le Kung fu est originaire du célèbre temple de Shaolin, où les moines bouddhistes le pratiquaient à la fois pour se défendre et pour se maintenir en bonne santé

SANDA

Le sanda, discipline de combat issue des arts martiaux chinois modernes, est une forme de combat libre combinant techniques de percussion

(poings, pieds) et projections. L'entraînement inclut le travail des enchaînements, du combat avec partenaire et des mises en situation, développant à la fois la puissance, la rapidité et la stratégie.

ROLIBALL

Le roliball, créé en Chine au début des années 1990, est un jeu de raquette inspiré des principes du taijiquan, où la balle n'est jamais frappée mais accompagnée dans des mouvements fluides et circulaires.

L'entraînement développe la souplesse, la coordination et la concentration, et se pratique en solo, en duo ou en équipe, avec ou sans filet, selon des formes chorégraphiées ou compétitives.

PROGRAMMATION PARIS PLAGES

BASSIN DE LA VILLETTE

Date	10h - 12h
samedi 4 juillet	TAICHI
Dimanche 5 juillet	KUNG FU / SANDA
Lundi 6 juillet	TAICHI
Mardi 7 juillet	KUNG FU / SANDA
Mercredi 8 juillet	ROLIBALL
Jeudi 9 juillet	QI GONG
Vendredi 10 juillet	TAICHI
Samedi 11 juillet	QI GONG
Dimanche 12 juillet	KUNG FU / SANDA
Lundi 13 juillet	TAICHI
Mardi 14 juillet	KUNG FU / SANDA
Mercredi 15 juillet	WING CHUN
Jeudi 16 juillet	QI GONG
Vendredi 17 juillet	TAICHI
Samedi 18 juillet	WING CHUN
Dimanche 19 juillet	KUNG FU / SANDA
Lundi 20 juillet	TAICHI
Mardi 21 juillet	KUNG FU / SANDA
Mercredi 22 juillet	QI GONG
Jeudi 23 juillet	TAICHI
Vendredi 24 juillet	TAICHI
Samedi 25 juillet	WING CHUN
Dimanche 26 juillet	KUNG FU / SANDA

PROGRAMMATION PARIS PLAGES

BASSIN DE LA VILLETTE

Date	10h - 12h
Lundi 27 juillet	TAICHI
Mardi 28 juillet	KUNG FU / SANDA
Mercredi 29 juillet	ROLIBALL
jeudi 30 juillet	QI GONG
Vendredi 31 Juillet	TAICHI
Samedi 1 août	WING CHUN
Dimanche 2 août	KUNG FU / SANDA
Lundi 3 août	TAICHI
Mardi 4 août	KUNG FU / SANDA
Mercredi 5 août	WING CHUN
Jeudi 6 août	QI GONG
Vendredi 7 août	TAICHI
Samedi 8 août	WING CHUN
Dimanche 9 août	KUNG FU / SANDA
Lundi 10 août	TAICHI
Mardi 11 août	KUNG FU / SANDA
Mercredi 12 août	WING CHUN
Jeudi 13 août	QI GONG
Vendredi 14 août	TAICHI
Samedi 15 août	WING CHUN
Dimanche 16 août	KUNG FU / SANDA

PROGRAMMATION PARIS PLAGES

BASSIN DE LA VILLETTE

Date	10h - 12h
Lundi 17 août	TAICHI
Mardi 18 août	KUNG FU / SANDA
Mercredi 19 août	WING CHUN
Jeudi 20 août	QI GONG
Vendredi 21 août	TAICHI
Samedi 22 août	WING CHUN
Dimanche 23 août	KUNG FU / SANDA
Lundi 24 août	TAICHI
Mardi 25 août	KUNG FU / SANDA
Mercredi 26 août	WING CHUN
Jeudi 27 août	QI GONG
Vendredi 28 août	TAICHI
Samedi 29 août	QI GONG
Dimanche 30 août	KUNG FU / SANDA

PROGRAMMATION PARIS PLAGES BERGES DE SEINE

Lun. à ven & diim : 10h-12h

Samedi : 9h-11h

Date	
samedi 4 juillet	KUNG FU / SANDA
Dimanche 5 juillet	TAICHI
Lundi 6 juillet	ROLIBALL
Mardi 7 juillet	TAICHI
Mercredi 8 juillet	QI GONG
Jeudi 9 juillet	QI GONG
Vendredi 10 juillet	WING CHUN
Samedi 11 juillet	KUNG FU / SANDA
Dimanche 12 juillet	TAICHI
Lundi 13 juillet	TAICHI
Mardi 14 juillet	TAICHI
Mercredi 15 juillet	QI GONG
Jeudi 16 juillet	QI GONG
Vendredi 17 juillet	WING CHUN
Samedi 18 juillet	KUNG FU / SANDA
Dimanche 19 juillet	TAICHI
Lundi 20 juillet	ROLIBALL
Mardi 21 juillet	TAICHI
Mercredi 22 juillet	QI GONG
Jeudi 23 juillet	TAICHI
Vendredi 24 juillet	WING CHUN
Samedi 25 juillet	KUNG FU / SANDA
Dimanche 26 juillet	TAICHI

PROGRAMMATION PARIS PLAGES BERGES DE SEINE

Lun. à ven & diim : 10h-12h

Samedi : 9h-11h

Date	
Lundi 27 juillet	ROLIBALL
Mardi 28 juillet	TAICHI
Mercredi 29 juillet	QI GONG
jeudi 30 juillet	QI GONG
Vendredi 31 Juillet	WING CHUN
Samedi 1 août	KUNG FU / SANDA
Dimanche 2 août	TAICHI
Lundi 3 août	WING CHUN
Mardi 4 août	TAICHI
Mercredi 5 août	QI GONG
Jeudi 6 août	QI GONG
Vendredi 7 août	WING CHUN
Samedi 8 août	KUNG FU / SANDA
Dimanche 9 août	TAICHI
Lundi 10 août	WING CHUN
Mardi 11 août	TAICHI
Mercredi 12 août	QI GONG
Jeudi 13 août	QI GONG
Vendredi 14 août	TAICHI
Samedi 15 août	KUNG FU / SANDA
Dimanche 16 août	TAICHI

PROGRAMMATION PARIS PLAGES BERGES DE SEINE

Lun. à ven & diim : 10h-12h

Samedi : 9h-11h

Date	
Lundi 17 août	WING CHUN
Mardi 18 août	TAICHI
Mercredi 19 août	QI GONG
Jeudi 20 août	QI GONG
Vendredi 21 août	TAICHI
Samedi 22 août	KUNG FU / SANDA
Dimanche 23 août	TAICHI
Lundi 24 août	QI GONG
Mardi 25 août	TAICHI
Mercredi 26 août	QI GONG
Jeudi 27 août	QI GONG
Vendredi 28 août	TAICHI
Samedi 29 août	KUNG FU / SANDA
Dimanche 30 août	TAICHI