

Université du Temps Libre de Tarbes et de Bigorre

Calendrier des Activités Physiques 2018-2019

HORAIRES																																		
JOUR	8h	15	8h30	45	9h	15	30	45	10h	15	30	45	11h	15	30	45	12h	13h30	45	14h	15	30	45	15h	15	30	45	16h	15	30				
Lundi			GYM DOUCE				GYM TONIC				GYM DOUCE																GI GONG et méditation (CC) (1)							
Mardi			QI GONG (CC) 8 pièces du BROCCART (2)						(10h10) GI GONG (CC) Niveau avancé (3)				YOGA approfondissement																					
RANDONNEES (hebdomadaire)																																		
Mercredi			QI GONG (CC) 8 pièces du BROCCART (2)						TAI CHI CHUAN (CC) 1ère partie (4)				TAI CHI CHUAN (JPR) 3ème partie																					
Jeudi					TAI CHI CHUAN (CC) 2ème partie (5)																													
Vendredi			GYM DOUCE				GYM TONIC				GYM DOUCE				YOGA débutants - 1er niveau																			
PARCOURS DECOUVERTE (quinzaine)																																		
	8h	15	8h30	45	9h	15	30	45	10h	15	30	45	11h	15	30	45	12h	13h30	45	14h	15	30	45	15h	15	30	45	16h	15	30				

cours à la Maison des Arts Martiaux, ZA Bastillac Sud, 65000 TARBES

GYM DOUCE	2 heures hebdomadaires par adhérent
GYM TONIC	1 heure hebdomadaire par adhérent

cours à l'école des Danses (anciennement école Dutrey), 39 rue Massey, 65000 TARBES

YOGA	1 cours hebdomadaire par adhérent par niveau: le mardi 2 ans de pratique minimum, le vendredi débutants jusqu'à 2 ans de pratique
TAI CHI (JPR)	1 cours hebdomadaire selon niveau avec Jean-Pierre Richard
TAI CHI QI GONG (CC)	1 cours hebdomadaire par adhérent selon niveau avec Carole Capdevielle

PARCOURS DECOUVERTE : prévoir la matinée (3 heures environ)

RANDONNEES : voir programme des sorties sur le site des randonneurs à "programme randonnées" (site de l'UTL-TB : www.utl-tb.info)

<p>QI GONG / TAI CHI CHUAN (CC)</p> <p>(1) cours débutant - 25 places disponibles</p> <p>(2) avoir déjà effectué une année de pratique avec l'UTL (<i>Actuellement Complet</i>)</p> <p>(3) connaître la forme pour la santé générale ou pratique depuis plusieurs années de QI GONG ou TAI CHI CHUAN</p> <p>(4) avoir déjà suivi une année de TAI CHI avec l'UTL</p> <p>(5) fait suite à l'apprentissage de la première partie</p>

UN CERTIFICAT MEDICAL DE MOINS DE 3 MOIS VALABLE POUR AU MOINS 1 AN EST OBLIGATOIRE POUR LA PRATIQUE DE TOUTES LES ACTIVITES PHYSIQUES
 Un cours hebdomadaire par niveau, dans la limite des places disponibles - Le niveau et la répartition des groupes seront appréciés par l'animateur lors des premières séances