

Université du Temps Libre de Tarbes et de Bigorre Calendrier des Activités Physiques 2019-2020

		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	45	17h	30										
Lundi			GYM DOUCE				GYM TONIC				GYM DOUCE																							GI GONG et méditation (CC) (1)									
Mardi			QI GONG (CC) 8 pièces du BROCCART (2)						(10h10) QI 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																														
Jedi					TAI CHI CHUAN (CC) 2ème partie (5)																																						
Vendredi			GYM DOUCE				GYM TONIC				GYM DOUCE																																
			PARCOURS DECOUVERTE (quinzaine)																																								

 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)

QI GONG / TAI CHI CHUAN (CC)

- (1) niveau 1
- (2) niveau 2
- (3) niveau 3 connaître la forme pour la santé générale ou pratique depuis plusieurs années de QI GONG ou TAI CHI CHUAN
- (4) avoir déjà suivi une année de GI GONG avec l'UTL
- (5) fait suite à l'apprentissage de la première partie (mercredi de 9h45 / 10h45)

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