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

JOUR	8h	8h30	9h	10h	11h	12h	13h30	14h	15h	16h	17h
Lundi	GYM DOUCE		GYM TONIC		GYM DOUCE					GI GONG et méditation (CC) (1)	
Mardi	QI GONG (CC) 8 pièces du BROCART (2)			(10h10) QI GONG (CC) Niveau avancé (3)	YOGA approfondissement						
	RANDONNEES (hebdomadaire)										
Mercredi	QI GONG (CC) 8 pièces du BROCART (2)			(10h10) 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)										

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

Planning susceptible de modifications
mis à jour le 27/01/2020