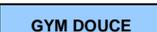
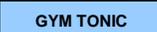


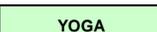
Université du Temps Libre de Tarbes et de Bigorre
Calendrier des Activités Physiques 2021-2022

		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	17h00				
Lundi			GYM DOUCE (8h30 - 9h30)						GYM TONIC (9h45 - 10h45)						GYM DOUCE (11h00 - 12h00)										QI GONG DÉBUTANT (VB)											
Mardi													YOGA confirmé (3 ans et + de pratique)																							
	RANDONNEES (hebdomadaire)																																			
Mercredi			QI GONG (CC) niveau intermédiaire Groupe 1						QI GONG (CC) niveau intermédiaire Groupe 2																			MARCHE NORDIQUE								
								TAI CHI CHUAN (JPR) 3ème partie																												
Jeudi														QI GONG (CC) niveau avancé																						
Vendredi			GYM DOUCE (8h30 - 9h30)						GYM TONIC (9h45 - 10h45)						GYM DOUCE (11h00 - 12h00)																					
			TAI CHI (LS) 1ère forme						TAI CHI (LS) 2ème partie						YOGA débutants - 1er niveau																					
	PARCOURS DECOUVERTE (quinzaine)																																			

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

 GYM DOUCE
 GYM TONIC
 1 heure hebdomadaire par adhérent soit Douce soit Tonic

 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
 ~~QI GONG~~
 1 cours hebdomadaire selon niveau avec Carole CAPDEVIELLE

 Cours annulés cette année

 ~~QI GONG Débutant (VB)~~
 1 cours hebdomadaire par adhérent avec Véronique Brard
 ~~TAI CHI (JPR)~~
 1 cours hebdomadaire selon niveau avec Jean-Pierre Richard

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

 PARCOURS DECOUVERTE : prévoir la matinée (3 heures environ)

 MARCHE NORDIQUE : Lieu de rendez vous donné par l'animatrice

EST OBLIGATOIRE POUR LA PRATIQUE DE TOUTES LES ACTIVITES PHYSIQUES soit :
 - UN CERTIFICAT MEDICAL DE MOINS DE 3 MOIS VALABLE POUR AU MOINS 1 AN
 - UN QUESTIONNAIRE DE SANTE (cerfa n°15699*01) renseigné par l'adhérent si un certificat médical a déjà été communiqué il y a moins de 3 ans

Un cours hebdomadaire par activité (GYM - QI GONG - TAI CHI - YOGA), dans la limite des places disponibles et de 3 activités- Le niveau et la répartition des groupes seront appréciés par l'animateur lors des premières séances