

Planning des cours hebdomadaires 2020/2021 – Association Viarmonie

|          |              | Pour tous  | Approfondissement                              |
|----------|--------------|--|--|
| Lundi    | 19 h – 20h15 | Qi Gong<br>(11 exercices de santé<br>Tai Ji Quan (24 postures) |  |
| Mardi    | 10 h – 11h15 | Qi Gong<br>Les 11 exercices de santé                           |  |
|          | 10h45 – 12 h | Tai Ji Quan<br>Les 24 postures                                 |  |
| Mercredi | 10 h – 11h15 | Qi Gong<br>Les 11 exercices de santé                           |  |
|          | 11 h – 12 h  | Atelier qi gong et<br>Stretching des méridiens                 |  |
| Vendredi | 9h45 – 10h45 |  | Atelier qi gong et<br>Stretching des méridiens |
|          | 10h45 – 12 h |  | Tai Ji Quan<br>Les 13 et les 127 postures      |

Agenda 2020/2021 - Cours hebdomadaires - Association Viarmonie

| Septembre | Octobre | Novembre | Décembre | Janvier | Février | Mars  | Avril | Mai   | Juin  |
|-----------|---------|----------|----------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|
| M 1       | J 1     | D 1      | M 1      | V 1     | L 1     | L 1   | J 1   | S 1   | M 1   |
| Me 2      | V 2     | L 2      | Me 2     | S 2     | M 2     | M 2   | V 2   | D 2   | Me 2  |
| J 3       | S 3     | M 3      | J 3      | D 3     | Me 3    | Me 3  | S 3   | L 3   | J 3   |
| V 4       | D 4     | Me 4     | V 4      | L 4     | J 4     | J 4   | D 4   | M 4   | V 4   |
| S 5       | L 5     | J 5      | S 5      | M 5     | V 5     | V 5   | L 5   | Me 5  | S 5   |
| D 6       | M 6     | V 6      | D 6      | Me 6    | S 6     | S 6   | M 6   | J 6   | D 6   |
| L 7       | Me 7    | S 7      | L 7      | J 7     | D 7     | D 7   | Me 7  | V 7   | L 7   |
| M 8       | J 8     | D 8      | M 8      | V 8     | L 8     | L 8   | J 8   | S 8   | M 8   |
| Me 9      | V 9     | L 9      | Me 9     | S 9     | M 9     | M 9   | V 9   | D 9   | Me 9  |
| J 10      | S 10    | M 10     | J 10     | D 10    | Me 10   | Me 10 | S 10  | L 10  | J 10  |
| V 11      | D 11    | Me 11    | V 11     | L 11    | J 11    | J 11  | D 11  | M 11  | V 11  |
| S 12      | L 12    | J 12     | S 12     | M 12    | V 12    | V 12  | L 12  | Me 12 | S 12  |
| D 13      | M 13    | V 13     | D 13     | Me 13   | S 13    | S 13  | M 13  | J 13  | D 13  |
| L 14      | Me 14   | S 14     | L 14     | J 14    | D 14    | D 14  | Me 14 | V 14  | L 14  |
| M 15      | J 15    | D 15     | M 15     | V 15    | L 15    | L 15  | J 15  | S 15  | M 15  |
| Me 16     | V 16    | L 16     | Me 16    | S 16    | M 16    | M 16  | V 16  | D 16  | Me 16 |
| J 17      | S 17    | M 17     | J 17     | D 17    | Me 17   | Me 17 | S 17  | L 17  | J 17  |
| V 18      | D 18    | Me 18    | V 18     | L 18    | J 18    | J 18  | D 18  | M 18  | V 18  |
| S 19      | L 19    | J 19     | S 19     | M 19    | V 19    | V 19  | L 19  | Me 19 | S 19  |
| D 20      | M 20    | V 20     | D 20     | Me 20   | S 20    | S 20  | M 20  | J 20  | D 20  |
| L 21      | Me 21   | S 21     | L 21     | J 21    | D 21    | D 21  | Me 21 | V 21  | L 21  |
| M 22      | J 22    | D 22     | M 22     | V 22    | L 22    | L 22  | J 22  | S 22  | M 22  |
| Me 23     | V 23    | L 23     | Me 23    | S 23    | M 23    | M 23  | V 23  | D 23  | Me 23 |
| J 24      | S 24    | M 24     | J 24     | D 24    | Me 24   | Me 24 | S 24  | L 24  | J 24  |
| V 25      | D 25    | Me 25    | V 25     | L 25    | J 25    | J 25  | D 25  | M 25  | V 25  |
| S 26      | L 26    | J 26     | S 26     | M 26    | V 26    | V 26  | L 26  | Me 26 | S 26  |
| D 27      | M 27    | V 27     | D 27     | Me 27   | S 27    | S 27  | M 27  | J 27  | D 27  |
| L 28      | Me 28   | S 28     | L 28     | J 28    | D 28    | D 28  | Me 28 | V 28  | L 28  |
| M 29      | J 29    | D 29     | M 29     | V 29    |         | L 29  | J 29  | S 29  | M 29  |
| Me 30     | V 30    | L 30     | Me 30    | S 30    |         | M 30  | V 30  | D 30  | Me 30 |
|           | S 31    |          | J 31     | D 31    |         | Me 31 |       | L 31  |       |