



COURS DE TAÏ-CHI 2025-2026

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Sa pratique vise entre autres à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle. Selon ses adeptes, le tai-chi permettrait d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire.

du 1 septembre 2025 au 29 juin 2026

Tous les lundis pour les initiés de 15h15 à 16h45
Tous les jeudis pour les débutants de 15h15 à 16h45

(sauf vacances scolaires et jours fériés)

Devant la salle Antoine-Verchère où votre professeur décidera si le cours a lieu au plein air de la Campagne Charnaux ou à l'intérieur de la salle Antoine-Verchère

CHF 140.- par personne

Votre inscription tient lieu de confirmation. Une fois votre inscription transmise au pôle seniors, vous pourrez vous rendre directement à votre activité début septembre.

Je m'inscris pour le cours de tai-chi du **1 septembre 2025 au 29 juin 2026**

Les lundis pour les initiés : de 15h15 à 16h45

Les jeudis pour les débutants : de 15h15 à 16h45

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____ No postal _____

Téléphone _____

A retourner jusqu'au 25 août 2025 à l'adresse de la mairie, pôle seniors, case postale 367, 1212 Meyrin 1 ou par mail seniors@meyrin.ch