

MISOGI et QI GONG

NOUVEAU



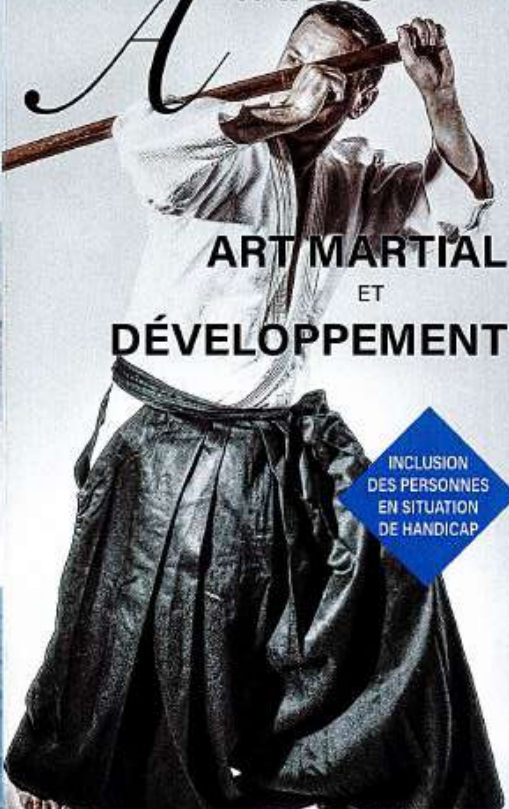
**EQUILIBRE
RELÂCHEMENT
RESPIRATION**

Deux pratiques énergétiques et corporelles centrées sur le souffle, le recentrage et la conscience du corps.
Mouvements doux et lents, accessible à tous !
Bienfaits : Amélioration de la posture et de l'équilibre.
Stimulation du système immunitaire...

Misogi : gratuit pour les licenciés d'Aïkido.
Qi Gong : gratuit pour les adhérents fitness (2 séances ou plus)

AÏKIDO

**ART MARTIAL
ET
DÉVELOPPEMENT**



INCLUSION
DES PERSONNES
EN SITUATION
DE HANDICAP

Bougeons tous !

SEMÉCOURT
saison 2025/2026



- GYM SENIOR
- STRETCHING
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- PILATES débutant et intermédiaire
- GYM DOUCE
- ZUMBA
- YOGA
- STEP
- FAC
- AÏKIDO
- MISOGI
- QI GONG

2 COURS D'ESSAI GRATUITS
OUVERT MÊME PENDANT
LES VACANCES SCOLAIRES
ET EN ÉTÉ !

Mail : bougeons57280@gmail.com
Facebook : Bougeons Tous
<https://www.bougeonstous-semecourt.fr/>
7, place de la République - 57280 Semécourt
Tél. 06 62 44 08 57

Lundi	Mercredi	Dimanche
16 h 15 à 17 h 30 Qi Gong	17 h 30 à 18 h 45 Aïkido enfants	10 h à 11 h 30 Aïkido pour tous
20 h à 21 h 30 Aïkido ados/adultes	19 h à 20 h Misogi 20 h à 21 h 30 Aïkido ados adultes	

DÉBUT DES COURS :

LUNDI 1^{ER} SEPTEMBRE
QI GONG
35 € par trimestre
Tél. 06 95 41 02 94

MERCREDI 10 SEPTEMBRE
MISOGI
35 € par trimestre
Tél. 07 68 44 58 57

Souscription à l'assurance annuelle obligatoire : 15 €.
A régler dès le 1^{er} versement. Ce montant couvre la
garantie multirisque « Asso 3 » auprès du Crédit Mutuel.

DÉBUT DES COURS : DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

Cotisations trimestrielles Aïkido :
enfants : 34 € adultes : 50 €
licence annuelle :
moins de 15 ans au 1/09/2025 : 28 € - adultes : 38 €
[facebook.com/aikidosemecourt](https://www.facebook.com/aikidosemecourt)
aikidosemecourt@gmail.com - Tél. 07 68 44 58 57

FITNESS et BIEN ÊTRE

LES COURS
SONT ASSURÉS
TOUTE L'ANNÉE
AVEC UN MINIMUM
DE COURS
EN JUILLET/
AOÛT !

NOUVEAU
QI GONG

**ENTRETIENEZ
VOTRE FORME
ET VOTRE SILHOUETTE**

Début des cours : lundi 1^{er} septembre
Cotisations trimestrielles :
50 € pour une séance hebdomadaire
75 € pour 2 séances ou plus
Adhésion annuelle : 15 €*
*A régler dès le 1^{er} versement. Ce montant couvre la garantie
multirisque « Auto 3 » auprès du Crédit Mutuel.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN		9 h 30 à 11 h Gym senior	9 h 30 à 10 h 30 Renforcement musculaire 9 h à 10 h 15 Gym douce ⁽¹⁾	9 h 30 à 10 h 30 Pilates intermédiaire 10 h 30 à 11 h 30 Pilates débutant	9 h 30 à 11 h Gym senior	9 h 30 à 11 h Réveil musculaire/ Stretching 9 h 30 à 10 h 30 Pilates débutant 10 h 30 à 11 h 30 Pilates intermédiaire
SOIR	16 h 15 à 17 h 30 Qi Gong 18 h à 19 h STEP 19 h à 20 h Renforcement musculaire	18 h à 19 h FAC 18 h 30 à 19 h 45 Yoga ⁽¹⁾ 19 h à 20 h Pilates intermédiaire	18 h à 19 h Pilates débutant 19 h à 20 h Circuit Cardio	18 h 45 à 20 h Yoga ⁽¹⁾	18 h à 19 h Renforcement musculaire 19 h à 20 h Zumba	

(1) Cours
à la salle des fêtes
de Fèves.

PILATES

PLACES
LIMITÉES

Début des cours :
mardi 2 septembre
Cotisations
trimestrielles :
50 € pour une séance
hebdomadaire
40 € pour une séance
hebdomadaire
si inscription
à au moins
une activité
« Fitness
et Bien-Etre »
Adhésion annuelle :
15 €*
*A régler dès le 1^{er} versement. Ce montant couvre la garantie
multirisque « Auto 3 » auprès du Crédit Mutuel.

CONTACT :
Tél. 06 73 85 97 53