

## TAEKWONDO

Enfants : mardis – 17h45/18h45 : Salle polyvalente de Tresserve

Adultes : jeudis – 19h00/20h30 Dojo de Tresserve

## HAPKIDO

Enfants : jeudis – 17h45/18h45 : Dojo de Tresserve

Adultes : mardis – 19h00/20h30 : Dojo de Tresserve

## SELF DEFENSE

Adultes/Ados : mardis – 17h45/19h00 : Salle polyvalente de Tresserve

## SABRE LASER/SELFDEFENSE

Ados : jeudis – 17h45/19h00 : Salle de sports des Thermes – Aix les bains

# ARTS INTERNES

## TAIJIQUAN (*Taïchi-Chuan*)

Lundis – 18h45/20h00 : Annexe du Gymnase de Yenne

Mardis – 19h00/20h30 : Salle polyvalente de Tresserve

Jeudis – 19h00/20h00 : Salle de sports des Thermes – Aix les bains

## TAÏCHI-PROGRESSIF

Jeudis – 15h00/16h00 : Salle de sports des Thermes – Aix les bains

## QI GONG en ligne

Mardis – 10h00/11h00 : Zoom.us

## QI GONG

Lundis – 18h30/19h30 : Salle Didelle (polyvalente) de Drumettaz

Mardis – 18h00/19h00 Salle de sports des Thermes – Aix les bains

Mardis - 19h00-20h00 : Salle de sports des Thermes – Aix les bains

Mercredis – 19h00/20h00 : Salle des Fêtes de Jongieux

Jeudis – 9h30/10h30 : MJC – Aix les bains (**Qi Gong Assis**)

Jeudis – 12h30/13h30 : MJC – Aix les bains

Jeudis – 14h45/15h45 : Salle communale de Ruffieux (*via l'AICC*)

Jeudis – 18h00/19h00 : Salle polyvalente de Tresserve

Jeudis – 19h00/20h30 : Salle polyvalente de Tresserve

Vendredis – 9h00/10h00 : MJC – Aix les bains