

Planning du stage

	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
07:00		Qi gong	Qi Gong	Qi Gong	07:00
07:30		Zen + Qi Gong	Zen + Qi Gong	Zen + Qi Gong	07:30
08:00		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	08:00
08:30		Libre	Libre	Libre	08:30
09:00		Au choix	Au choix	Au choix	09:00
09:30		Xingyi Taiji Qi Gong	Xingyi Taiji Qi Gong	Xingyi Taiji Qi Gong	09:30
10:00		Au choix	Au choix	Au choix	10:00
10:30		Xingyi Taiji Qi Gong	Xingyi Taiji Qi Gong	Xingyi Taiji Qi Gong	10:30
11:00		Révision accompagnée	Révision accompagnée	Révision accompagnée	11:00
11:30					11:30
12:00		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	12:00
12:30		Libre	Libre	Libre	12:30
13:00		Libre	Libre	Libre	13:00
13:30	Accueil & installation	Exercice commun	Exercice commun		13:30
14:00	Présentation du stage			Créneau modulable (selon avancement)	14:00
14:30		Au choix	Au choix		14:30
15:00	Exercice commun	Martial Non-martial	Martial Non-martial		15:00
15:30				Exercice commun	15:30
16:00	Exercice commun	Au choix	Au choix	Conclusion	16:00
16:30		Martial Non-martial	Martial Non-martial	Fin/ménage	16:30
17:00	Exercice commun			Départ	17:00
17:30		Créneau modulable (selon avancement)	Créneau modulable (selon avancement)		17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00	Détente	Détente	Détente		19:00
19:30	Pot de bienvenue	Apéritif	Apéritif		19:30
20:00					20:00
20:30	Dîner	Dîner	Dîner		20:30
21:00	Libre	Libre	Libre		21:00
21:30					21:30