



Semaine Portes Ouvertes du 17 au 22 juin 2019



Découvrez gratuitement et sans inscription toutes nos activités dédiées au bien-être et au sport-santé

Cultivez votre bien-être, prenez du temps pour vous, prenez soin de vous !

Planning complet : <http://www.jacaluire.org> ou 04 78 08 11 73

Jeanne d'Arc de Caluire - 10 impasse du Collège - 69300 Caluire et Cuire
Association loi 1901, reconnue d'intérêt général, depuis 1908 à Caluire

Renforcement postural **Mieux connaître son corps** Se re-connaître
 Conscience de son environnement Re-reconnecter le corps et l'esprit
Equilibre
Prendre soin de soi
 Libérer les tensions
Gérer son stress
 forme **Préserver son**
 en conscience **Se renforcer** **Dénouer les tensions** **Sérénité** **Entraînement**
Prendre du temps pour soi



Musculature profonde
 Conscience des énergies
Harmonie S'étirer
 Concentration **Remise en**
capital santé Respirer

Le pôle Bien Etre de la Jeanne d'Arc Alouettes de Caluire propose
 plusieurs activités dédiées à votre bien-être et au sport-santé,
 accessibles dès 16 ans.

Venez les découvrir gratuitement, et sans inscription préalable, du 16 au
 22 juin dans nos locaux, 10 impasse du Collège à Caluire et Cuire

Planning

Lundi 17juin	9h15/10h15 Qi Gong 11h/12h15 Hatha Yoga 18h30/19h30 Pilâtes 18h30/19h30 Gym détente 19h30/20h30 Assouplissements 20h/21h30 Taiji quan
Mardi 18 juin	9h15/10h15 Gym détente 9h15/10h45 Hatha Yoga 10h15/11h15 Gym Douce 11h/12h Yoga sur chaise 18h30/19h15 Tai chi chuan
Mercredi 19 juin	17h30/18h15 Tai Chi Chuan 18h45/19h30 Tai Chi Chuan 20h30/22h Taiji quan
Jeudi 20 juin	8h45/10h Qi Gong 18h15/19h15 Activités Physiques Adaptées 20h30/21h30 Functional Training
Vendredi 21 juin	18h/19h30 Sophrologie
Samedi 22 juin	12h/13h Pilâtes