

ASSOCIATION RENNAISE TAO DU CŒUR

SAISON 2024-2025

# Qi Gong - Tai-Chi Sophrologie - Self-défense ♀ Gym renfo Pilates

**Nouveauté cette année :**  
Gym-Pilates Qi-Gong Santé-pathologies  
Labellisé Bretagne Sport Santé  
30 années d'expérience

ESSAI ET INSCRIPTION TOUTE L'ANNÉE !



Cours animés par Christine Sans : Sophrologue Diplômée d'État  
Éducatrice sportive labellisée « Bretagne Sport Santé » 30 années d'expérience.  
Possibilité de remboursement auprès de votre mutuelle ou comité d'entreprise.  
Cours hebdomadaires - Ateliers un week-end par mois - Stages au bord de mer

[www.taoducoeur.fr](http://www.taoducoeur.fr)

Renseignements et inscription **06 64 32 75 90**



# SANTÉ - RESSOURCEMENT - VITALITÉ

Exercices accessibles à tous quel que soit votre âge.

Ambiance conviviale, corrections individuelles, groupes de 10 à 15 personnes.

## Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)

Cours à partir du 16 septembre jusqu'au 11 juin 2025 • **30 cours**

Inscription à l'année 295€ - Tarifs réduits/Carte sortir environ 235€ + adhésion 20€

### QI-GONG

#### LUNDI :

14h15 - 15h15 *Débutants*, Salle Associative, 13 Sq Lucien Rose - **Thabor**

15h30 - 16h30 *Moyens, Avancés* Salle Associative, 13 Sq Lucien Rose - **Thabor**

#### MARDI : QI-GONG SANTÉ (Pathologies simples et chroniques • Tests Santé)

15h30 - 16h30 Maison des associations, 6 Cours des Alliés - **Rennes**

#### MERCREDI :

17h00 - 18h00 *Débutants*, Salle Associative, 13 Sq Lucien Rose - **Thabor**

18h00 - 19h00 *Moyens, Avancés* Salle Associative, 13 Sq Lucien Rose - **Thabor**

### TAI - CHI

(Équilibre, ancrage, mémoire, énergétique)

MARDI : 14h15 - 15h15 Maison des associations, 6 Cours des Alliés - **Rennes**

MERCREDI : 19h00 - 20h00 Salle Associative, 13 Sq Lucien Rose - **Thabor**

Cours à partir du 23 septembre jusqu'au 24 avril 2025 • **23 cours**

Inscription à l'année 195€ + adhésion 20€

- Tarifs réduits/Carte sortir 155€ • Si inscription au Qi-Gong -Tai-Chi 150€

### GYM RENFO - PILATES (Tests Santé)

MERCREDI : 10h00 - 11h00 Salle Associative, 13 Sq Lucien Rose - **Thabor**

### SELF - DÉFENSE ♀

MERCREDI : 11h - 12h Salle Associative, 13 Sq Lucien Rose - **Thabor**

### SOPHROLOGIE

LUNDI : 18h30 - 19h30 Salle "La Cabane", 12 Rte des Parcs Quercie - **Cesson**

- Les dimanches : Atelier Bien-être (Qi-Gong, Sophro, Méditation)

À Rennes : 13/10 - 24/11 - 15/12 - 19/01 - 02/02 - 09/03

- Un samedi après-midi par mois : Atelier Tai-Chi "Énergie 5 éléments"

À Rennes : 23/11 - 18/01 - 08/03

- Un samedi apm/mois : Atelier Self-Défense ♀ + Bâton Santé

À Rennes : 12/10 - 14/12 - 01/02

[www.taoduceur.fr](http://www.taoduceur.fr)

[christine.sans@taoduceur.fr](mailto:christine.sans@taoduceur.fr)

Renseignements et prise de RDV **06 64 32 75 90**

