

NOM : .....

CMAF / COTISATION 2018 ENEO SPORTS / COTISATIONS TAÏCHI-QI-GONG 2018  
oui /non                    **22 €** non/oui                    **25 €** non / oui

Auvelais, le 22 décembre 2017.

Chers Membres,

Suite à de nombreuses nouvelles inscriptions dans notre activité de Taïchi/Qi-gong, nous devons impérativement modifier l'horaire de nos activités :

- les mardis de 9h45 à 11h15 pour les membres débutants Qi-Gong
- les vendredis de 9h45 à 11h15 pour les membres seniors Taïchi/Qi-Gong.

Nos activités continueront à se dérouler à la salle de Seuris, rue du Progrès, 1 à 5060 Auvelais selon le calendrier scolaire (voir au verso de cette page).

Il est **souhaitable d'être présent dès 9h30** pour pouvoir débiter le cours à 9h45.

Dans l'activité membres débutants du mardi animé par Matteo, nous vous enseignerons les exercices du Qi-Gong pendant ½ h, nous enchaînerons avec 1/2h de Taïchi suivi ensuite par 1/2h de relaxation.

Dans l'activité membres seniors du vendredi animé par Alex, il vous enseignera le Taïchi (108 postures ainsi que les 5 animaux) suivi par une relaxation.

Les deux groupes peuvent participer à l'activité les deux jours ; le vendredi, Alex continuera son enseignement à son rythme habituel sans ralentir pour les membres débutants.

Les coûts pour les frais de location de la salle pour l'année civile 2018 sont les suivants :

- 1<sup>er</sup> trimestre (janvier à fin mars) : **11 €** (11 séances x 1€/séance)
- 2<sup>e</sup> trimestre (avril à fin juin) : **10 €** (10 séances x 1€/séance)
- 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> trimestres (septembre à fin décembre) : **15 €** (15 séances x 1€/séance).

Si les frais de location de la salle les mardis, nous seraient imputés alors nous vous en informerons à la rentrée.

Nous vous souhaitons de très belles fêtes et vous présentons nos meilleurs vœux pour 2018. Notre rentrée est prévue soit le mardi 9 janvier ou/et le vendredi 12 janvier.

Claudine Jeanmart  
0496/648929

Matteo Sedda  
0478/407515

## ENEOSPORT ACTIVITE TAÏCHI/QI GONG [CALENDRIER 2018](#)

<b>Janvier</b>		<b>Juillet</b>																									
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Mardi</u></th> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Vendredi</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>02</b></td> <td style="text-align: center;"><b>05</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">09</td> <td style="text-align: center;">12</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">16</td> <td style="text-align: center;">19</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">23</td> <td style="text-align: center;">26</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">30</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	<b>02</b>	<b>05</b>	09	12	16	19	23	26	30		<p><b>Congé Noël</b></p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p>		<b>Congés</b>												
<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>																										
<b>02</b>	<b>05</b>																										
09	12																										
16	19																										
23	26																										
30																											
<b>Février</b>		<b>Août</b>																									
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Mardi</u></th> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Vendredi</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">06</td> <td style="text-align: center;">02</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">09</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>20</b></td> <td style="text-align: center;"><b>16</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">27</td> <td style="text-align: center;">23</td> </tr> </tbody> </table>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	06	02	13	09	<b>20</b>	<b>16</b>	27	23	<p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p><b>Congé carnaval</b></p> <p>Taïchi</p>		<b>Congés</b>														
<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>																										
06	02																										
13	09																										
<b>20</b>	<b>16</b>																										
27	23																										
<b>Mars</b>		<b>Septembre</b>																									
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Mardi</u></th> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Vendredi</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">06</td> <td style="text-align: center;">02</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">09</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">20</td> <td style="text-align: center;">16</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">27</td> <td style="text-align: center;">23</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">30</td> </tr> </tbody> </table>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	06	02	13	09	20	16	27	23		30	<p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Mardi</u></th> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Vendredi</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">04</td> <td style="text-align: center;">07</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">14</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">18</td> <td style="text-align: center;">21</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">25</td> <td style="text-align: center;">28</td> </tr> </tbody> </table>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	04	07	11	14	18	21	25	28	<p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p>		
<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>																										
06	02																										
13	09																										
20	16																										
27	23																										
	30																										
<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>																										
04	07																										
11	14																										
18	21																										
25	28																										
<b>Avril</b>		<b>Octobre</b>																									
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Mardi</u></th> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Vendredi</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>04</b></td> <td style="text-align: center;"><b>06</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>11</b></td> <td style="text-align: center;"><b>13</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">17</td> <td style="text-align: center;">20</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">24</td> <td style="text-align: center;">27</td> </tr> </tbody> </table>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	<b>04</b>	<b>06</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	17	20	24	27	<p><b>Congés de Pâques</b></p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Mardi</u></th> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Vendredi</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">02</td> <td style="text-align: center;">05</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">09</td> <td style="text-align: center;">12</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">16</td> <td style="text-align: center;">19</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">23</td> <td style="text-align: center;">26</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>30</b></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	02	05	09	12	16	19	23	26	<b>30</b>		<p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p><b>Congé Toussaint</b></p>		
<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>																										
<b>04</b>	<b>06</b>																										
<b>11</b>	<b>13</b>																										
17	20																										
24	27																										
<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>																										
02	05																										
09	12																										
16	19																										
23	26																										
<b>30</b>																											
<b>Mai</b>		<b>Novembre</b>																									
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Mardi</u></th> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Vendredi</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>1<sup>er</sup></b></td> <td style="text-align: center;">04</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">08</td> <td style="text-align: center;"><b>11</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">15</td> <td style="text-align: center;">18</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">22</td> <td style="text-align: center;">25</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">29</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	<b>1<sup>er</sup></b>	04	08	<b>11</b>	15	18	22	25	29		<p><b>Congé/Taïchi</b></p> <p>Taïchi/<b>Ascension</b></p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Mardi</u></th> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Vendredi</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;"><b>02</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">06</td> <td style="text-align: center;">09</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">16</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">20</td> <td style="text-align: center;">23</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">27</td> <td style="text-align: center;">30</td> </tr> </tbody> </table>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>		<b>02</b>	06	09	13	16	20	23	27	30	<p><b>Congé Toussaint</b></p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p>
<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>																										
<b>1<sup>er</sup></b>	04																										
08	<b>11</b>																										
15	18																										
22	25																										
29																											
<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>																										
	<b>02</b>																										
06	09																										
13	16																										
20	23																										
27	30																										
<b>Juin</b>		<b>Décembre</b>																									
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Mardi</u></th> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Vendredi</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">1<sup>er</sup></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">05</td> <td style="text-align: center;">08</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">15</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">19</td> <td style="text-align: center;">22</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">26</td> <td style="text-align: center;">29</td> </tr> </tbody> </table>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>		1 <sup>er</sup>	05	08	12	15	19	22	26	29	<p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Mardi</u></th> <th style="width: 50%; text-align: center;"><u>Vendredi</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">04</td> <td style="text-align: center;">07</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">14</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">18</td> <td style="text-align: center;">21</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>25</b></td> <td style="text-align: center;"><b>28</b></td> </tr> </tbody> </table>	<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>	04	07	11	14	18	21	<b>25</b>	<b>28</b>	<p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p>Taïchi</p> <p><b>Congés de Noël</b></p>		
<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>																										
	1 <sup>er</sup>																										
05	08																										
12	15																										
19	22																										
26	29																										
<u>Mardi</u>	<u>Vendredi</u>																										
04	07																										
11	14																										
18	21																										
<b>25</b>	<b>28</b>																										