



dojotionvilleelange.wixsite.com/home

Facebook: Dojo Thionville Elange

Dojo d'Elange 12 rue du Maine

	Qi Gong : Gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration	Dojo d'Elange <i>mardi: 18h30-19h45</i> <i>vendredi :18h45-20h15</i> <i>Renseignement :</i> 03.82.34.20.38 06.69.20.27.53
	Yoga : C'est une discipline visant, par la méditation, l'ascèse morale et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel	Dojo d'Elange <i>Lundi : 19h30-21h00</i> <i>mercredi: 10h00-11h15</i> <i>mercredi: 19h30-21h00</i> <i>Renseignement :</i> 03.82.34.20.38 06.69.20.27.53
	Pilates : Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.	Dojo d'Elange <i>jeudi 10h45-11h45</i> <i>Renseignement :</i> 03.82.34.20.38 06.69.20.27.53