

LIEUX & HORAIRES des cours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1) TAÏCHI QIGONG YOGA CHINOIS						
ALLINGES Salle Lac et Château Aérospatiale - 203 rte de Commelinges - 74200		8h30 à 10h			9h30 à 11h	
ANNEMASSE Gymnase des Hutins -12 Rue de l'Annexion - 74100 <u>QiGong adapté : max 15 pers. + certificat médical obligatoire</u>			9h15 à 10h45 <u>QIGONG Adapté</u> 11 à 12h			
ANNEMASSE Office Municipal des Sports - 14 av. H. Barbusse - 74100					8h55 à 10h25	
ARBUSIGNY Salle des Associations - Chef lieu - 74930		19h à 20h30				
BEAUFORT S/Doron (Savoie) Salle de l'Association Animation du Beaufortain - 36 r. du Confluent) - 73270	9h30 à 11h <u>QIGONG</u> 12h30 à 13h30 Nouvel horaire					
BEAUMONT (Le Châble) 95 Grand Rue - Le Châble - 74160	18h30 à 20h			9h30 à 11h		
BELLECOMBE (Jura) - Mairie les Coupes - 39310						9h30 à 11h30 1 semaine sur 2
CHÊNEX Salle polyvalente - 85 Rte de la Boutique - 74520				18h30 à 20h		
CRANVES-SALES Salle Roger Frison-Roche - 40 rte des Fontaines - 74380			18h15 - 19h45			
LUGRIN (MJC) Salle polyvalente, Place de la Mairie - 74500	9h45 à 11h15					
LUGRIN (MJC) Gymnase de l'école, 1 Ch. Du Grand Tronc - 74500				19h à 20h30 Nouveau créneau		
MACHILLY - Salle des associations (derrière mairie) 290 rte des Voirons - 74140	9h30 à 11h	18h30 à 20h				
PREMANON (Les Rousses - Jura) NOUVEAU ! Salle polyvalente, Espace des Mondes Polaires - 39220				18h15 à 19h45		
PUBLIER Centre Nautique de la Citée de l'Eau - Salle multi-activités - 225 rue des Tilleuls - 74500	9h30 à 11h			19h à 20h30 Nouvel horaire !	<u>QI GONG</u> 9h à 10h Nouveau	
PUBLIER - Complexe Sportif de la Cité de l'Eau 350 Rte du Vieux Mottay - Bât. Olympe, Salle Héraclès - 74500			10h à 11h30			
SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS Salle de la Paguette - 2-10 Ch.du Loup - 74160			9h10 à 10h40			
SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS - Cours SENIORS L'Arande - Maison des Activités - 24 Grande Rue - 74160 <u>Certificat médical obligatoire</u>				<u>SENIORS</u> 10h à 11h15		
SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS L'Arande - Maison des Activités - 24 Grande Rue - 74160 Salle Le Nil					18h15 à 19h45 Nouvel horaire !	
SAINT-PIERRE-EN-FAUCIGNY Gymnase Karine Ruby - R. des Alpes - 74800 * Avec une inscription en multi-cours	<u>QI GONG</u> 18h15 à 19h15 <u>TAÏCHI 2^e partie de la forme*</u> 19h30 à 20h15			18h30 à 20h		
SAINT-PIERRE-EN-FAUCIGNY Espace Armand Bouvard - salle de réunion - 74800					9h à 10h30	
THÔNEX (Suisse) - Ecole Adrien Jeandin Av. Adrien Jeandin 7 -1226 Thônex (Suisse)	18h30 à 20h					

TAÏCHI QIGONG - RMA - ZHAN CHÛN/TUISHOU - KUNG FU - SAMBO

LIEUX & HORAIRES des cours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
2) RENFORCEMENT MUSCULAIRE D'ASIE (R.M.A.)						
Certificat médical obligatoire						
CRANVES-SALES Salle Roger Frison-Roche - 40 rte des Fontaines - 74380			17h à 18h			
PUBLIER Centre Nautique de la Cité de l'Eau - Salle multi-activités - 225 rue des Tilleuls - 74500	18h45 à 19h45					
SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS L'Arande - Maison des Activités - 24 Grande Rue - 74160			11h à 12h			
3) ZHAN CHÛN GONG - TUISHOU						
ANNEMASSE Office Municipal des Sports - 14 Av. Henri Barbusse - 74100 <i>* Avec une inscription en multi-cours</i>		18H15 à 19h15				
4) LONG CHUAN KUNG FU						
Certificat médical obligatoire						
MACHILLY - Adultes et ados dès 12 ans Salle des associations (derrière la mairie) - 290 rte des Voirons - 74140		17h15 à 18h30				
SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS L'Arande - Maison des Activités - 24 Grande Rue - 74160 Salle La Tamise		<u>ENFANTS</u> (10-15 ans) 18h à 19h				
		<u>ADULTES & ADOS</u> (dès 16 ans) 19h à 20h30				
SAINT-PIERRE-EN-FAUCIGNY - Adultes Gymnase Armand Bouvard - R. des sports - 74800			18h à 19h30			
SAINT-PIERRE-EN-FAUCIGNY - Gymnase Armand Bouvard R. des sports - salle de danse - 74800				18h à 19h30 ceintures noires		
SAINT-PIERRE-EN-FAUCIGNY - Adultes et ados dès 12 ans Gymnase du Pays Rochois - Rue des Alpes - 74800					18h15 à 19h45	
5) SAMBO						
Certificat médical obligatoire						
ARBUSIGNY Salle des Associations - Chef lieu - 74930		<u>ADULTES & ADOS</u> (dès 15 ans) 20h45 à 22h15	<u>ENFANTS</u> (9 - 11 ans) 16h à 17h			
			<u>ADOS</u> (12 - 15 ans) 17h à 18h			
			<u>Grappling adultes</u> 18h à 19h			