

Encadrée par Mme PITAUD-NAULLEAU,
cadre technique sportif, diplômée d'ETAT

Objectif SANTE avec l'association Wu Xi Quan

Les marches « Xi Xi Hu » sont des marches chinoises de santé qui allient une technique respiratoire un mouvement spécifique.

« Xi » signifie « inspirer » ; « Hu » signifie « expirer ».

Il existe cinq marches qui sont liées aux cinq énergies principales du corps (en lien avec la médecine chinoise). Pour qu'il y ait efficacité de la pratique, elles doivent être faites chacune quinze minutes, soit une heure quinze de pratique en continu et 15 mn de préparation.

Vidéo pour avoir un aperçu des marches: <https://www.facebook.com/unpaspourlasante>

Dates prévisionnelles

À vérifier régulièrement
sur le site

5 Marches de Santé « Xi Xi Hu »

**activité en extérieur
obligatoirement**
(prévoir les vêtements adéquats
en fonction du temps)

Achat de tickets de 2 €
sur place ou en club

(non nominatifs utilisables à n'importe quelle date.)

Renseignements au 06 73 33 85 56

www.wuxiquan.fr

<https://www.facebook.com/Wu-Xi-Quan/379930582135300/>

2019	ANGERS	LA MEMBROLLE
Octobre	Me/9	D/13
	Me/23	D/27
Novembre	Me/6	D/10
	Me/20	D/24
Décembre	Me/4	D/1
	Me/18	D/15
2020	Me/8	D/12
	Me/22	D/26
Janvier	Me/5	D/9
	Me/26	-
Février	-	D/1
	Me/4	D/8
Mars	Me/18	D/22
	Me/1	D/5
Avril	D/22	D/26
	Me/6	D/17
Mai	Me/20	D/31
	Me/3	D/14
Juin	Me/17	D/28
	Me/1	D/5
Juillet	Me/8	D/12