



Maison des aînés de La Prairie  
500 rue St-Laurent  
La Prairie, Qc. J5R 5X2  
Tél : 450 444-6736  
admin@maisondesaineslaprairie.org

## Tai-Chi

Jour : Lundi et mercredi – **Initiation au Tai-Chi (débutant)**

Jour : Mardi et jeudi – **Qi Gong et Tai-Chi 2 – avancé**

Détail : Voir la programmation et le calendrier

Description : Mouvements qui permettent d'assouplir, de renforcer et de relaxer le corps et l'esprit. Travail de la mémoire, l'équilibre, la souplesse, la concentration, pour la guérison, le bien-être et le maintien de nos capacités.

Fréquence : En continu

Coût : Tarif disponible au bureau (payable par chèque)

Informations : Richard Payette [rpmtaichi@gmail.com](mailto:rpmtaichi@gmail.com)

Tél : 450-465-3639

Jour : Samedi – **Pratique pour les inscrits au Cours**

Heure : 09h30 - Gratuit

Endroit : Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Responsable : Guylaine Poissant

Informations au bureau de la Maison des aînés Tél : 450 444-6736

Mis à jour le : 18 décembre 2019