

Planning des COURS saison 2020/2021

* **planning susceptible de réajustement en Octobre en fonction du nombre d'élèves par groupes de niveau/créneaux horaires ; de l'octroi des salles et consignes sanitaires...**

Mise à jour au 27/09/20 en fonction des contraintes sanitaires et d'octroi de salle par la Mairie de LA GARDE :

- La séance de **méditation** de pleine conscience, accompagnée par un intervenant extérieur le mardi de 17h30 à 18h, sera remplacée prochainement par 1 séance de 2h une fois par mois le dimanche matin (en attente de salle et planning).
- Les horaires du cours du mercredi au Mas sont décalés d'1/4h à la demande de la Mairie afin de prévoir un temps de nettoyage et aération de la salle tant que dureront les consignes sanitaires : au lieu de 17h/18h, nous avons la salle de 16h45 à 17h45.
- Démarrage des cours : LUNDI 7 SEPTEMBRE 2020 – Fin : Mercredi 30 Juin 2021.**
- Un cours de forme à l'épée est proposé le mercredi au Gymnase du Coudon pour les élèves non débutants.
- Pas de changement par rapport à la dernière saison :
 - Groupe 4 Avancés** : compte tenu du nombre important d'élèves, il leur est proposé **3 créneaux horaires au choix le Lundi et/ou Mercredi**.
 - Groupes 2 + 3** : les élèves souhaitant apprendre ou réviser la **2^{ème} ou 3^{ème} partie de la forme** ont le choix aussi de **3 créneaux horaires le Mardi et/ou Mercredi**.
 - Débutants** : les nouveaux élèves souhaitant apprendre la **1^{ère} partie de la forme** ont le choix de **2 créneaux horaires le Lundi et/ou Mercredi**
- Les personnes **en activité professionnelle** sont prioritaires sur les créneaux de **18h et 18h30**.
- L'adhésion à l'association permet la connexion à **l'espace Membres du site internet** et ses nombreuses ressources documentaires et pédagogiques. Les **nouveaux codes personnels** seront remis après la clôture des inscriptions.

▶ LA GARDE

■ Vieux Mas Sainte-Marguerite - 293 bd. Pierre Loti (Mairie annexe/Poste près de la piste cyclable)					
LUNDI	17h00 / 18h00	Débutants	1 ^{ère} partie de la forme		
	18h00 / 19h00	Groupe 4 Avancés	Perfectionnement principes internes		
MARDI	17h30 / 18h00	Méditation	Séance 30 mn accompagnée		
	17h30 / 18h30	Groupes 2 + 3	2 ^{ème} et 3 ^{ème} parties de la forme		
	18h30 / 19h30	Groupes 2 + 3	2 ^{ème} et 3 ^{ème} parties de la forme		
MERCREDI	17h00 / 18h00 16h45 / 17h45	Groupe 4 Avancés	Perfectionnement principes internes		
■ Gymnase du Lycée du Coudon - 65 av. Henri Toulouse Lautrec (Planquette, entrée petit portail de droite)					
Attention : RV au Gymnase à partir du 7 Octobre. SEPTEMBRE : ce cours a lieu à 18h au Jardin du Mas !					
MERCREDI	18h30 / 20h00	Débutants	2 + 3	4	1 ^{ère} partie de la forme + autres groupes + épée

- ▶ Les cours ont lieu de Septembre à Juin sauf jours fériés et les vacances scolaires, en salle ou en plein air selon la météo.
- ▶ En dehors du calendrier ou pendant les vacances, selon la disponibilité des salles ou en extérieur suivant la saison, sont organisés ponctuellement : cours de rattrapage ou cours-phare, temps de révision/pratique libre entre élèves, stages de perfectionnement pour approfondir des principes internes de taichi, l'énergétique en qi gong, la toilette taoïste, la méditation, la relaxation...