

**Ouverture dès janvier 2018 d'un cours de Tai Chi Chuan adapté, ceci par la méthode XPEO.**

Le cours s'adresse à tous, mais plus particulièrement aux personnes présentant des difficultés dans la réalisation de certains mouvements.

Les pathologies telles que l'arthrose, les lombalgies, la fibromyalgie, la Maladie de Parkinson sont des exemples de situations susceptibles de tirer bénéfice de cette activité physique non traumatisante.

Chaque exercice sera adapté à la personne et aura pour objectif de faciliter le mouvement ; certains exercices se feront en position assise, d'autres en position debout.

La méthodologie XPEO trouve de nombreuses applications dans des domaines très variés (sportifs, professionnels, santé...) : [www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr) <http://lille.xpeo.fr>

Son apprentissage et sa pratique régulière permettent à tous, de façon appropriée, d'améliorer ses capacités d'ancrage et d'équilibre, de verticalité, de concentration et de coordination par la réalisation d'exercices simples.

**Contact :** [cercledutaoloos@laposte.net](mailto:cercledutaoloos@laposte.net) / 0616605926

**Lieu et horaires des cours :** le lundi de 18h à 19h30, Château de la Pierrette, 81 rue Thirion et Ferron, 59120 LOOS. **Nombre de participants limité à 20.**

Séance découverte offerte. Tarif : 60 Euros par trimestre + inscription Fédération FAEMC.



**Nouveau à LOOS:  
Cours de TAI CHI  
CHUAN XPEO adapté**

**Le Cercle du Tao Loosois**