

**LES COURS 2024-2025**  
**CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE**  
**UN COURS D'ESSAI OFFERT**

**SELF-DEFENSE / IAIDO(sabre)**

...à Metz aux ARENES *Gérald / Dominique*  
DIMANCHE 10H – 11H30 à p.08/09

**TAI CHI ARMES**

... à Scy-Chazelles à L'ESPACE LIBERTE

TAI CHI BÂTONS

MARDI *Emma* 9H – 10H30 à p. 10/09

... à Scy-Chazelles à Salle ESPLANADE

TAI CHI EPEE, EVENTAIL, CANNE

LUNDI *Raphaëlle* 14H - 15H30 à p. 09/09

**TAI CHI/QI GONG**

...à Hagondange au CSC Louis ARAGON

LUNDI *Michel* 10H30 - 12H à p. 16/09

MERCREDI *Gérald* 10H30 – 12H à p. 18/09

...à Lorry-Mardigny à la salle des fêtes

LUNDI *Alain* 19h - 20h30 à p. 09/09

...à Metz aux ARENES

LUNDI *Gérald* 10H – 11H30 à p. 09/09

VENDREDI *Florence* 10H – 11H30 à p. 13/09

...à Metz au CSC BON PASTEUR

MARDI *Mireille* 9H15 – 10H15 à p. 01/10

...à Plantières au CALP

MARDI *Barbara* 18H20 – 19H50 à p. 10/09

... à Scy-Chazelles à L'ESPACE LIBERTE

MERCREDI *Jacqueline* 19H - 20H30 à p. 11/09

... à Scy-Chazelles à Salle ESPLANADE

MERCREDI *Bruno* 10H – 11H30 à p. 11/09

...à Jouy-aux-Arches au CSC Claude Antoine

MARDI *Alain* 9h - 10h30 à p. 10/09

***Les dimanches aux Arènes, 10H - 11H30, des stages vous seront  
proposés.***

***PAS DE COURS pendant LES VACANCES SCOLAIRES  
(sauf aux Arènes) PAS DE COURS LES JOURS FERIES***