

# PLANNING YUN MEN 2020/2021

Cours mercredi	Atelier perf	1ier niveau	Fin séance	Fil Rouge
16 septembre 2020				Prog 1
23 septembre 2020		8 BR	Taiji Zhang 1	Prog 2
30 septembre 2020		8 BR	Taiji Zhang 1	Prog 3
7 octobre 2020		8 BR	Taiji Zhang 1	Prog 4
14 octobre 2020		8 BR	Taiji Zhang 1	Prog 1
21 octobre 2020				
28 octobre 2020				
4 novembre 2020	TJJ1	Santé 1	49 mvts	Prog 2
<b>7 novembre AG</b>				
<b>11 novembre. Pas de cours.</b>				
18 novembre 2020	TJJ1	Santé 1	49 mvts	Prog 3
25 novembre 2020	TJJ1	Santé 1	49 mvts	Prog 4
2 décembre 2020	TJJ1	Santé 1	49 mvts	Prog 1
9 décembre 2020		Santé 1	49 mvts	Prog 2
16 décembre 2020				Prog 3
23 décembre 2020				
30 décembre 2020				
6 janvier 2021	Poème		Eventail	Prog 4
13 janvier 2021	Poème		Eventail	Prog 1
20 janvier 2021	Poème		Eventail	Prog 2
27 janvier 2021	Poème		Eventail	Prog 3
3 février 2021	Poème		Eventail	Prog 4
10 février 2021				
17 février 2021				
24 février 2021	Batonnet		Taiji Zhang 1	Prog 1
3 mars 2021	Batonnet		Taiji Zhang 1	Prog 2
10 mars 2021	Batonnet		Taiji Zhang 1	Prog 3
17 mars 2021	Batonnet		Taiji Zhang 1	Prog 4
24 mars 2021	Batonnet		Batonnet	Prog 1
31 mars 2021	Batonnet		Batonnet	Prog 2
7 avril 2021	Batonnet		Batonnet	Prog 3
14 avril 2021				
21 avril 2021				
28 avril 2021			Batonnet	Prog 4
5 mai 2021			Batonnet	Prog 1
12 mai 2021			Batonnet	Prog 2
19 mai 2021			Batonnet	Prog 3
26 mai 2021			Batonnet	Prog 4
2 juin 2021				Prog 1
9 juin 2021				Prog 2
16 juin 2021				Prog 3
23 juin 2021				Prog 4
30 juin 2021	<b>FIN D'ANNEE PICNIC</b>			

## Déroulement des cours

19h30 Echauffement  
 20h00 Fil rouge                      Ateliers  
 20h55 Rituel final  
 21h10 Fin de séance

## PROGRAMMES

1	2	3	4
CONCENTRATION	LONGEVITE	RESPIRATION	LONGEVITE
REIN 1 ou 2*	POUMON 1 ou 2*	SANTE	MUSCLE
CŒUR 2	CŒUR 1	FOIE	RATE
TAIJI JIN 1	TAIJI JIN 2	POEME	POEME

### Cf. Fin de séance

\*Jusqu'en Février REIN 1 puis REIN 2 idem POU MON