

Amicale laïque de Cachan (ALC) - Section Qi gong

(<https://ville-cachan.fr/annuaire-des-associations/amicale-laique-de-cachan-alc-section-qi-gong/>)

Fitness - Bien-être

Président(e) : BARRÉ Françoise

Adresse : 1, allée Pierre-de-Montreuil, 94230 Cachan

Téléphone : 09 53 81 94 60

Courriel : contact@alc-cachan.fr

Site internet : <https://alc-cachan.fr/>

Créée en 1960, l'ALC est une association à but non lucratif qui comprend plus de 1000 participants, 20 professeurs et de nombreux bénévoles, et qui propose une offre de plus de 20 disciplines sportives et culturelles.

La pratique du Qi gong est une réelle activité de santé qui utilise la concentration, la respiration et le mouvement dans le but d'harmoniser le corps, l'âme et l'esprit. Elle apporte des réponses subtiles mais concrètes aux personnes désireuses d'améliorer leur hygiène de vie, tant physique que mentale.

Les cours proposés par l'ALC se déroulent le mardi et le jeudi midi.