



CHARTRE TAI CHI – QI GONG

Applicable à compter du 10 mars 2026

CONSIGNES GÉNÉRALES

- Être apte physiquement pour les activités choisies (se mettre en relation avec son médecin traitant, remplir le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique pour tous « Q-AAP »).
- Respecter les infrastructures mises à disposition par la mairie, le matériel fourni par le club et l'environnement extérieur.
- Avoir sur soi les documents suivants lors de la pratique : la licence, la carte Vitale, la carte européenne d'assurance maladie (en cas de sortie hors de France) ainsi que le passeport santé.
- Respecter le créneau de pratique (lieu, horaire).
- Communiquer ses problèmes de santé ou mal-être récent.
- Pas de discrimination, quelle qu'elle soit.
- Respect mutuel entre adhérents.
- Respect de l'animateur.

CONSIGNES RELATIVES À L'ACTIVITÉ TAI CHI – QI GONG

- Savoir évaluer ses capacités (pas de mouvement au dessus de 70 % de votre amplitude maximale).
- Porter une tenue adaptée à la pratique des arts énergétiques (pas de vêtement serrant).
- Respecter les horaires (début et fin de séance).