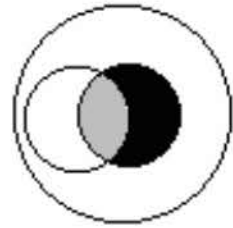




CHEN YUN CHING



CERCLE DES ARTS
MARTIAUX DE L'ÉCOLE
CHEN PAN LING

STAGE D'ARTS MARTIAUX CHINOIS N° 3 - OUVERT À TOUS

DIMANCHE 07 AVRIL 2019 - DE 10H À 12H

Centre sportif Marcel Duhamel
Rue Marcel Duhamel 91290 Arpajon
Ligne C du RER direction Dourdan

Direction technique : L. Dosne, S. Halphen, L. Romenteau, N. Audouze

Cette saison nous avons choisi de renforcer et d'approfondir les points importants de l'école sur la pratique et la justesse de l'enchaînement du tai chi chuan.
En parallèle nous proposons également de revoir le Ba Gua et la pratique du bâton.

Programme du stage

Pour tous :

De 10h à 11h

- mouvements de santé
- Tai chi chuan par niveau

Par atelier aux choix :

De 11h à 12h

- Tai chi chuan, tuishou et applications martiales
- Ba gua zhang à main nue - révision et n° 5 et 6
- Bâton du Ba gua zhang - révision et n° 3 et 4

RV à 9h30 pour les assistants pour questions diverses et pratique du tuishou

Montant du stage 20 €