

STAGE D'ART MARTIAL INTERNE

Dimanche 10 décembre 2017 de 9h00 à 12h30
à Paray-Vieille-Poste (91)

SOUS LA DIRECTION DE MAÎTRE Thomas Cantegrit



AU PROGRAMME :

- *Nei Gong Li Ji Chu* ou Bases spécifiques pour le travail martial interne
- *Combat à distance* : *San Shou*, dispersion de mains, *Yong Fa*, applications martiales
- *Combat au corps à corps* : *Tui Shou*, poussée des mains et *Di Tan*, combat au sol
- *Travail avec armes* : Bâton
(apporter un bâton ou manche à balai à défaut)

N.B. : stage conseillé à un public ayant une bonne condition physique et ou une expérience dans la pratique des arts martiaux.

TARIF STAGE: 25 euros adhérents / 30 euros non adhérents

Gymnase Souillat, 14 rue des pervenches 91550 Paray-Vieille-Poste
(proche de l'aéroport d'Orly)

Renseignements et inscriptions:

Association « *Tai Chi Chuan Paray-Vieille-Poste* »

Présidente Françoise Doddi –Pouyet : tel : 06 12 48 47 92

Email: do2ifrancoise@hotmail.fr / Web : <http://taichichuan-paray.fr/>