

Stage TAI CHI CHUAN

DIMANCHE 19 OCTOBRE 2014

**A LA SALLE DES FETES
DE VITRY SUR ORNE
9h00 – 12h00**

Stage découverte de TAI JI QUAN dirigé par **Yannick COSTANZA**
Ouvert à tous les niveaux

PROGRAMME

Relations avec la pratique du Tai Ji Quan :

- Les fondements du Tai Chi Chuan
- Comprendre l'**origine martiale** des mouvements
- Poussée des mains (Tui Shou)
- Utilisation des techniques de Tai Chi Chuan dans un cadre proche du **combat** et de la **self-défense**.

Initiation aux bases des techniques martiales enseignées par ADTAO :

- **Déplacements**
- **Postures et blocages**
- **Saisies et percussions**

ADTAO
2 rue de l'Hôtel de Ville
54670 CUSTINES



06 62 12 26 54
adtao@live.fr
www.adtao.fr

**En partenariat avec l'association
Arts Martiaux de Vitry Sur Orne**

*Lieu du stage : Salle des Fêtes de Vitry sur Orne
Rue Jean Jaurès (face à l'Hôtel de Ville)*

Tarif : XX€

太極拳

Envoyer les inscriptions à l'adresse
4, rue Greuze
57175 GANDRANGE



06 19 90 31 30

<http://arts-m-vitry-orne.sportsregions.fr/>

COUPON A COMPLETER ET A REMETTRE SOUS ENVELOPPE ACCOMPAGNE DU REGLEMENT

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Tai Chi Chuan Vitry sur Orne du 19 octobre 2014

NOM : Prénom : Mail :

Je m'inscris au stage du 19 octobre 2014

Je joins la somme de € (chèques à l'ordre de l'association « Arts Martiaux de Vitry sur Orne »)

Attestation de stage

Signature