

Stage

TAI CHI COMBAT

SAMEDI 17 MAI 2014

**A L'HOTEL DE GOURNAY DE METZ
09h00 – 12h00**

Stage découverte de **TECHNIQUES MARTIALES** et de **TAI JI QUAN** dirigé par
Yannick COSTANZA

PROGRAMME

- Initiation aux bases des techniques martiales enseignées par ADTAO :
 - **Déplacements**
 - **Postures et blocages**
 - **Saisies et percussions**
- Relations avec la pratique du Tai Ji Quan :
 - Comprendre l'**origine martiale** des mouvements
 - Utilisation des techniques de Tai Chi Chuan dans un cadre proche du **combat** et de la **self-défense**

太极拳

Envoyer les inscriptions à l'adresse

ADTAO
2 rue de l'Hôtel de Ville
54670 CUSTINES

En partenariat avec l'association ASTL de l'Hôtel de Gournay



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

Lieu du stage : Grande salle d'activités de l'Hôtel de Gournay (1^{er} étage)
9 rue du Grand Cerf à Metz

Tarif : 30 €

La participation aux stages implique l'adhésion à l'hôtel de Gournay (carte annuelle de 13 €)

COUPON A COMPLETER ET A REMETTRE SOUS ENVELOPPE ACCOMPAGNE DU REGLEMENT

BULLETIN D'INSCRIPTION Stage de Tai Chi Chuan du 17 mai 2014

NOM : Prénom : Mail :

Je m'inscris au stage du 17 mai 2014

Je joins la somme de € (chèques à l'ordre d'ADTAO)

Je possède la carte annuelle de l'hôtel de Gournay

Attestation de stage

Signature