

# Stage

## BATON LONG CHINOIS

En partenariat avec l'association Arts Martiaux de Vitry sur Orne



06 19 90 31 30

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

### Stage découverte et initiation

Dirigé par **Yannick COSTANZA**  
Ecole ADTAO (FFKDA)

Tous niveaux



# 太極拳

## SAMEDI 20 MAI 2017

9h00 – 12h00

### GYMNASE DE VITRY-SUR-ORNE

79, route de Thionville, 57185 Vitry-sur-Orne

Etude martiale des techniques fondamentales du bâton chinois : frappes de base, blocages et déplacements

### Tarif : 15€

Possibilité de restauration sur place - Une pizza au choix, une boisson et un café 10€  
Réservation impérative stage et repas au 06 19 90 31 30 avant le 13 mai 2017

COUPON A COMPLETER ET A REMETTRE SOUS ENVELOPPE ACCOMPAGNE DU REGLEMENT

NOM : ..... Prénom : ..... Mail : .....

Je m'inscris au stage du 20 mai 2017

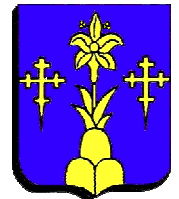
Je joins la somme de ..... € (chèque à l'ordre de l'association d' AMVO Vitry sur Orne)

Attestation de stage

Signature



06 62 12 26 54  
adtao@live.fr  
[www.adtao.fr](http://www.adtao.fr)



VITRY SUR ORNE

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Tai Chi Bâton Chinois Vitry sur Orne 20 mai 2017  
Envoyer votre inscription à AMVO - 4, rue Greuze 57175 GANDRANGE

Lien Google MAP :

<https://www.google.fr/maps/place/Gymnase+du+Coll%C3%A8ge/@49.2711407,6.1103681,15.21z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x18e1b45074cc820318m2!3d49.2703068!4d6.1143969?hl=fr%20>

Accès stade de Vitry sur Orne - 79, route de Thionville



### **Bâton Conique Frêne**

Bâton le plus couramment utilisé en arts martiaux chinois, sa base est large et sa pointe plus fine, pour une meilleure inertie lors des rotations.

De très souples à légèrement flexible selon le diamètre, il se coupe aisément pour s'adapter à toutes les tailles.

La longueur idéale? Un bras tendu vers le haut, pliez votre poignée paume parallèle au sol, voilà la hauteur idéal à couper

à partir de 9,00€, 3 sites d'achat.

### **Wushu Kung Fu Shop**

<http://www.wulinkungfushop.com/product-page/b%C3%A2ton-de-wushu-gun-shu>

### **Wushun Ghuan**

<http://www.wushuguan.com/fr/initiation/baton-kungfu-245.html>

### **Dragon sports**

<http://www.dragonsports.eu/fr/11257-baton-de-kung-fu-wushu-gun.html>