



06 19 90 31 30

<http://htg.sportsregions.fr>

Stage pratique

TAI CHI COMBAT

SAMEDI 19 MARS 2016

**DOJO COMPLEXE SPORTIF
DE GANDRANGE
9h00 – 12h00**

Stage découverte et initiation de **TAI CHI COMBAT**
Dirigé par **Yannick COSTANZA** - Ecole **ADTAO (FFKDA)**
Ouvert à tous les niveaux

PROGRAMME

Initiation aux techniques de base des arts martiaux et des sports de combat (frappes pieds et poings, postures, blocages, clés, projections...)

Le Tai Chi Combat permet de libérer son énergie, de se défouler, d'améliorer sa condition physique et d'étudier les applications martiales de chaque mouvement de Tai Chi Chuan, dans un cadre proche du combat et de la self défense.

Cet aspect peut revêtir une dimension plus sportive et éducative auprès des pratiquants les plus jeunes.

**En partenariat avec l'association
Hapkimudo Taekwondo Gandrange**

Lieu du stage :

*Complexe sportif- dojo du gymnase Léo Lagrange, place Wiedenkeller
57175 Gandrange*

Licence sportive et certificat médical

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 15 mars 2016*

太極拳



www.adtao.fr



GANDRANGE

COUPON A COMPLETER ET A REMETTRE SOUS ENVELOPPE ACCOMPAGNE DU REGLEMENT

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Tai Chi Combat Gandrange 19 mars 2016

Envoyer les inscriptions à l'adresse - Hapkimudo Taekwondo Gandrange 4, rue Greuze 57175 GANDRANGE

NOM : Prénom : Mail :

Je m'inscris au stage du 19 mars 2016

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

Attestation de stage

Signature