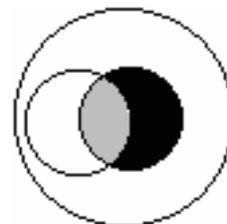




CHEN YUN CHING



CERCLE DES ARTS  
MARTIAUX DE L'ÉCOLE  
CHEN PAN LING

## STAGE D'ARTS MARTIAUX CHINOIS N° 3 - OUVERT À TOUS

**DIMANCHE 07 AVRIL 2019 - DE 10H À 12H**

Centre sportif Marcel Duhamel  
Rue Marcel Duhamel 91290 Arpajon  
Ligne C du RER direction Dourdan

*Direction technique : L. Dosne, S. Halphen, L. Romenteau, N. Audouze*

Cette saison nous avons choisi de renforcer et d'approfondir les points importants de l'école sur la pratique et la justesse de l'enchaînement du tai chi chuan.  
En parallèle nous proposons également de revoir le Ba Gua et la pratique du bâton.

### Programme du stage

Pour tous :  
De 10h à 11h

- mouvements de santé
- Tai chi chuan par niveau

Par atelier aux choix :  
De 11h à 12h

- Tai chi chuan, tuishou et applications martiales
- Ba gua zhang à main nue - révision et n° 5 et 6
- Bâton du Ba gua zhang - révision et n° 3 et 4

RV à 9h30 pour les assistants pour questions diverses et pratique du tuishou

**Montant du stage 20 €**