



Office de tourisme

Stage de Tai Chi Chuan



À CHATELAILLON

27 et 28 avril 2019

27 avril tous niveaux

28 avril avancés

Animé par **Liliane**

ASSOCIATION TOUM PORTE OCEANE



<http://www.toumporteoceane.net>

Bulletin d'inscription

à retourner dès que possible à :

Liliane Lapomme ; L'Aleuf, 79220 St Christophe sur Roc

Accompagné d'un chèque d'acompte de 10 € libellé à TOUM
PORTE OCEANE

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. :

Mèl :

Dîner convivial samedi soir : oui non (cocher)
(en fonction des demandes)

Besoin d'hébergement : oui non

*Quelques possibilités d'hébergement chez les pratiquants
contacter au plus tôt Liliane
liliane.lapomme@live.fr*

Stage à Chatellaillon

HORAIRES :

Samedi 27 avril (à la suite de la matinée mensuelle):
14 h à 18 h 16h (première année)

Dimanche 28 avril : 9 h 30 12h 30 et 13h 30 à 16h30

Tous niveaux : samedi

Avancés : samedi et dimanche

Déjeuner pique nique

CONTACT ;

liliane.lapomme@live.fr

TARIFS :

samedi: 20€ 10€ (débutants)

we : stage complet : 40€

Il n'est pas possible de ne suivre que le dimanche.

Les adhérents TPO bénéficient de 25% des tarifs

LIEU Salle multiactivités de **Chatellaillon**

1 allée du Stade près de l'Office de tourisme

PROGRAMME du weekend : en fonction des niveaux

- Exercices préparatoires : Tai Chi Gong et autres formes d'« exercices énergétiques ».
- Perfectionnement des différents enchaînements (suivant niveaux) :
 - ❖ Forme Yang des 108 mouvements (samedi)
 - ❖ Jeux à deux
 - ❖ Formes Fast et Family (dimanche)
 - ❖ Armes : sabre, épée (dimanche)

Le stage d'avril renforcera le programme du trimestre. Les stages ont pour but de solidifier et approfondir les apprentissages faits en cours ; ils n'abordent pas de programmes nouveaux.