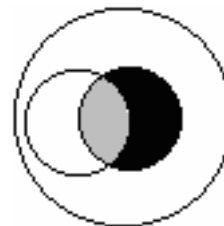




CHEN YUN CHING



CERCLE DES ARTS MARTIAUX  
DE L'ÉCOLE CHEN PAN LING

## STAGE D'ARTS MARTIAUX CHINOIS OUVERT À TOUS

**DIMANCHE 5 MARS 2017 - DE 9H30 À 12H**

Centre sportif M. Duhamel, rue Marcel Duhamel 91290 Arpajon  
Prendre la route nationale 20 en venant de Paris  
Ligne C du RER gare ARPAJON

*Direction technique : L. Renelleau, L. Dosne, S. Halphen, L. Romenteau*

Bienvenu dans cette année du coq feu. Pour 2017, nous continuons notre cycle sur le Hsing I Chuan avec en parallèle un atelier de perfectionnement tai chi chuan.

THÈME PRINCIPAL – Les 5 principes du HSING I CHUAN et le cycle de destruction

### **Programme du stage**

Pour tous :  
De 9h30 à 10h30

- 12 mouvements de santé
- Tai chi chuan particularité des coups de pieds
- Tui shou en ligne - les 5 pas aller/retour

Par atelier aux choix :  
De 10h30 à 12h

- Hsing I Chuan  
les 5 principes et le cycle de destruction
- Tai chi chuan : par niveau

**Montant du stage 20 €**