

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Date : Samedi 6 janvier 2024

Lieu : Gymnase de l'Aviation 20 rue le Corbusier 78280 Guyancourt

Horaires : Samedi 10h-12h et 14h-17h

Tarif : 30€

Intervenants :

- Hong Haï Yuan 8^{ème} duan
- Gilles Michel Rio 6^{ème} duan
- Laurent Morlet 6^{ème} duan

Inscription obligatoire sur le site ffkarate.fr

Date limite d'inscription : 05/01/2024

AU PROGRAMME :

- **Tui shou de Taiji quan style Yang avec M Hong Haï Yuan, « les 8 portes »**
- **Tui shou de Xing yi quan avec M Gilles Rio, apprentissage du huo bu (en pas libres avec une zone à ne pas franchir) et du ding bu en statique pour travailler l'enracinement.**

- **Tui shou de Yi quan avec M Laurent Morlet, un jinbeng gong martial : compréhension et pratique.**