

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Date : Samedi 2 mars 2024

Lieu : Complexe Foch (Salle d'entraînement de Guéguéniat à l'étage), 11 avenue Foch 29200 Brest

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

Tarif : 30€

Intervenants :

- Hong Hai Yuan 8<sup>ème</sup> duan
- Gilles Michel Rio 6<sup>ème</sup> duan

Inscription obligatoire sur le site [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)

**Date limite d'inscription : 01/03/2024**

## AU PROGRAMME :

- **Tui shou de Taiji quan style Yang avec M Hong Hai 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.**