



STAGE de KUNG FU

sous la direction de

Maître ZHANG Xiaoyan

8^{ème} duan

Samedi 3 juin 2023

De 10H30 à 12H30 et de 14H à 17H30

PERFECTIONNEMENT DE LA VITESSE EN KUNG FU

La vitesse est une des composantes principales de l'efficacité dans les arts martiaux chinois externes. Améliorer sa vitesse d'exécution doit être pour le pratiquant une priorité à condition que ce ne soit pas au détriment de la technique, de la position juste ou de la nécessaire stabilité. Nous verrons durant ce stage comment améliorer sa vitesse en conservant tous les autres critères d'efficacité du mouvement.

TOUS NIVEAUX

*Lieu : Dojo Berthelot - 10 rue de la Fraternité - 69008 LYON
(Tramway T2 – T4 arrêt : Jet d'eau)*

INSCRIPTIONS SUR PLACE (une demi-heure avant le début du stage)

Tarifs : 60 euros

Renseignements : 06 07 49 01 77



FICHE D'INSCRIPTION

Stage Maître ZHANG Xiaoyan

Samedi 3 juin 2023

NOM ⁽¹⁾ :

PRENOM ⁽¹⁾ :

ADRESSE MAIL :@.....

(1) à remplir en lettres capitales