

Programme pour 2020-2021	
Mardi	<p>20h00 : Initiation au Qigong : 5 animaux, 8 brocards...</p> <p>20h30 : Échauffement</p> <p>21h00 : Apprentissage Taiji quan</p> <p>21h30 : Pratique : grand enchaînement</p>
Jeudi	<p>20h00 : Bâton et sabre ou épée</p> <p>20h30 : Échauffement</p> <p>21h00 : Apprentissage Taiji quan</p> <p>21h30 : Pratique : grand enchaînement</p>
Samedi	<p>09h00 : Échauffement</p> <p>09h30 : Apprentissage Taiji quan</p> <p>10h00 : Pratique : enchaînements (37 et 104)</p> <p>10h30 : Pause</p> <p>10h40 : Initiation au style Wu</p> <p>11h00 : Initiation à l'éventail double</p> <p>11h30 : Révision des armes</p>