

STAGE ARTS MARTIAUX



Ouvert à tous les pratiquants
d'arts martiaux et défense

Samedi 12 Octobre 2024

ARTENIUM de Ceyrat,
4 Parc de l'artière, 63122 Ceyrat

Horaires :

9h30 : Accueil et inscription des participants

9h45 - 11:45 : Cours tous niveaux (thème 1)

14h15 - 16:15 : Cours tous niveaux (thème 2)

Possibilité de repas en commun (inscription le matin)

Thèmes :

1. **Fluidité et efficacité** : quels liens ? exercices et techniques de sensation et d'amélioration
2. **Travail en ateliers** : bunkai des katas, applications martiales des Tao Lu, efficacité technique.

Tristan Fleury

Expert Régional FFKaraté

6^{ème} Dan Karaté

3^{ème} Dan Yoseikan Budo

Professeur de Tai Chi et de Qi Gong

Participation :

1 cours : 17,00 €

2 cours : 30,00 €

Contact : 06 66 67 41 80
tristan.fleury@free.fr

