

STAGE LE BOUSCAT 23 et 24 AVRIL 2016

PROGRAMME

Samedi 23 avril de 9h00 à 12h00

Bo Phap : Tan, Chem, Gat, Cho, Bat, Da

Self-Defense : Ceintures Bleues : 1^{er} et 2^{ème} niveaux
Ceintures Jaunes : 3^{ème} niveau

De 14 h00 à 17h30

Nhu Khi Cong Quyên 1 et 2

Etude d'un quyen : Ceintures bleues : Thap Tu Quyên ou Long Ho Quyên
Ceintures Jaunes : Vien Phuong Quyên ou Thap The Bat Thuc Quyên

Dimanche 24 avril de 9h30 à 12 h00

Bo Phap : Tan, Chem, Gat, Cho, Bat, Da

Chien Luoc en situation Ceintures bleues : 1/15
Ceintures Jaunes : 16/30

De 14h00 à 16h30

Nhu Khi Cong Quyên 1 et 2

Techniques d'armes : Ceintures bleues : couteau (Dao)
Ceintures Jaunes : Sabre (Kiem) ou Règle (Moc Ban)