



PROGRAMME  
De Formation  
2023-2024  
Tai Chi Chuan

Dirigé par  
**Hacène Ait Aider**  
Diplômé d'État

Lieu :  
Salle omnisports 3  
4, avenue Julien Nouguier  
31250 Revel

Horaires :  
13h--18h

Contact :  
Tel : 0683321386  
Email : hacene.aa@sfr.fr  
Site : www.hacene-aitaider.com

## TAI CHI CHUAN

Année 2023-2024

PROGRAMME :

UV1 : Techniques de base, jibengong

UV2 : enchaînement Zuhelianxi

UV3 : Forme codifiée, Taolu

*1- La forme de Pekin, forme Yang*

*2 - Tai chi chuan style Yang Chen Fu (Terre)*

UV4 : Applications formes gong fan

UV5 : Self défense

UV6 : Travail d'opposition, Tui shou