



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