



PROGRAMME De Formation 2026-2027

TAI CHI CHUAN

Dirigé par
Hacène Ait Aider
Diplômé d'État

Lieu :

Salle Omnisports 4
4, avenue Julien Nougier
31250 Revel

Horaires :

10h--12h30 et 14h--16h30

Contact :

Tel : 06.83.32.13.86
Email : hacene.aa@sfr.fr
Site : www.hacene-aitaider.com

PROGRAMME / 3 ANS

ENCHAÎNEMENTS :

- 1- Les 24 formes de Pekin
- 2- Les 108 mouvements du style Yang Chen Fu
- 3- Les 108 mouvements du style Yang ancien
- 4- Tai chi de la balle
- 5- Tai chi de l'éventail, forme courte et longue
- 6- Double éventail
- 7- Bâton court et long
- 8- Sabre style Yang
- 9- Épée Yang et Wudang
- 10- Tai du petit bâton de longévité
- 11- Grand et petit san shou
- 12- Tui shou à pas fixe et à pas mobile
- 13- Tai chi éventail de Wudang

THÉORIE :

- 1- Histoire du tai chi chuan
- 2- Le style Yang