

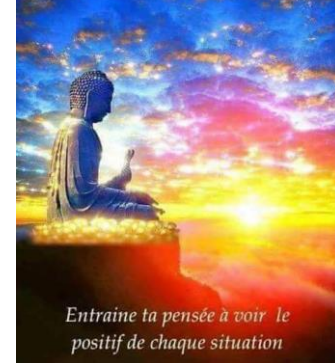


# Association de Juvignac (Hérault)

## TAÏCHI PAS A PAS

Marcel Parmentier *Elève de Maître TUNG - Style Yang*

### Planning cours 2019 - 20



<b>Jeudi</b> 20 h - 21h30	<b>Vendredi</b> 12h25 - 13h35
Réveil articulaire	Réveil articulaire
<b>1<sup>ère</sup> partie</b> Apprentissage	<b>1<sup>ère</sup> partie</b> Apprentissage
<b>2<sup>ème</sup> partie</b> Apprentissage	<b>2<sup>ème</sup> partie</b> Apprentissage
Applications martiales	Applications martiales

<b>Mardi</b> 19h - 21h30	<b>Jeudi</b> 12h25 - 13h35
Réveil articulaire	Réveil articulaire
<b>3<sup>ème</sup> partie</b>	<b>2<sup>ème</sup> partie</b>
Poussée des mains	<b>Ou 3<sup>ème</sup> partie</b>
<b>Sand Shou</b>	<b>Sabre entier</b>
Fin 1 <sup>er</sup> cours	Apprentissage
20 min: <b>Sabre</b>	2 <sup>ème</sup> <b>Sabre</b>
Entier et Apprentissage	<b>ÉVENTAIL</b> entier
20 min: <b>ÉVENTAIL</b>	
Entier et Apprentissage	
20 min <b>Family</b>	
Apprentissage	

<b>En plein air</b>
<b>Mercredi</b> 18h30 - 20 h
Parc des Pèlerins, Rue des Pattes 1 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> Mercredis Parc des Thermes, Mercredis suivant
Réveil articulaire
108 mouvements
Tai-chi Qong
1 <sup>er</sup> <b>Sabre</b> entier
2 <sup>ème</sup> <b>Sabre</b> Apprentissage



Selon le temps disponible

- + Marche
- + Relâchement
- + Pensée



\*

\* 20 rue Neptune

\*\* Complexe Culturel et Sportif, Rue des Cigales