

AUVERGNE > PUY-DE-DÔME > CLERMONT-FERRAND 20/09/14 - 06H00

Reprise et découverte des cours de kung-fu wushu

Vous avez toujours rêvé de pratiquer un art martial mais vous n'avez jamais osé franchir le pas ? L'association clermontoise de kung-fu wushu propose deux cours d'essais gratuits pour les novices parmi dix créneaux horaires proposés.

Au programme : les taos pour un travail d'enchaînements adaptés à tous niveaux, permettant un jeu de corps équilibré, résistance et souplesse. Les sanshou sont des exercices de combat souple pieds-poings et les techniques de clés (qinna) et de frappes au pao (bloc de protection de mousse).

Alternance entre pratique du combat et deux cours techniques

Deux cours sont réservés aux enfants de 10 à 14 ans afin qu'ils découvrent les arts martiaux. Ils sont rythmés par une alternance entre pratique du combat, bâton, hallebarde, taolus à mains nues et deux cours techniques (mante religieuse, singe, nan quan...).

Les adultes feront leurs choix parmi 10 cours disponibles par semaine et pourront venir à ceux qu'ils souhaitent. Deux cours de combat pour adultes sont également proposés chaque semaine. Initiation au combat traditionnel : le wing chun et combat moderne, le sanshou. Les cours sont entièrement effectués par le professeur de l'association Stéphane Reynoudt qui compte plus de 30 ans de pratique et 20 ans d'enseignement. Il est titulaire du brevet d'état d'éducateur sportif depuis 1996. Des stages mensuels sont organisés pour le perfectionnement. Les cours ont lieu même pendant les vacances scolaires.

PUY-DE-DOME

AUVERGNE

France / Monde

Clermont-Ferrand 12/11/2014 - 12:41 Théâtre Les Baba-Cadres à La Petite Gaillarde

Clermont-Ferrand 12/11/2014 - 11:34 Forum sur les maladies rares en Auvergne salle Conchon

Clermont-Ferrand 12/11/2014 - 11:21 La 12ème édition du Michelin Challenge Bibendum ouvre aujourd'hui ses portes à Chengdu, en Chine

Clermont-Ferrand 12/11/2014 - 10:23 Le Cirque de Chaplin au cinéma Les Ambiances

Riom 12/11/2014 - 10:10 Le PCF propose un débat public sur l'avenir industriel à Riom, en France et en Europe

Riom 12/11/2014 - 06:50 [La machine à remonter le temps] Aujourd'hui, la gare SNCF, à Riom
Chargement en cours...

Clermont-Ferrand 12/11/2014 - 12:41 Théâtre Les Baba-Cadres à La Petite Gaillarde



Montluçon 12/11/2014 - 12:07 Bruno Le Maire en campagne vendredi à Montluçon



Gannat 12/11/2014 - 11:38 L'esplanade du Château prend le nom d'un célèbre marin

Clermont-Ferrand 12/11/2014 - 11:34 Forum sur les maladies rares en Auvergne salle Conchon



Moulins 12/11/2014 - 11:23 Marché des saveurs et de l'artisanat, samedi et dimanche

Clermont-Ferrand 12/11/2014 - 11:21 La 12ème édition du Michelin Challenge Bibendum ouvre aujourd'hui ses portes à Chengdu, en Chine

Recevoir les alertes infos



National 12/11/2014 - 13:26 Rémi Fraise: les gendarmes ont tout de suite su la gravité de la situation



24H en images 12/11/2014 - 13:25 - Suivez le plan -



National 12/11/2014 - 13:18 Jouyet: la demande de Fillon de récupérer la copie de l'enregistrement examinée vendredi



Recevoir les alertes infos: 16 Le groupe UMP, derrière Fillon, veut la démission de Jean-

Pierre Jouyet



12/11/2014 - 13:09



sera

limitée par une hausse des prix

Ruins Sauvages au Brezet



12/11/2014 - 13:03



Le Foll: Jouyet "est le secrétaire général de l'Elysée, il le

Journée de manifestation pour les agriculteurs de l'Allier



Opération de police contre les runs



manifestation des agriculteurs à Issoire



Le Junior Bowl 2014 à Vichy



Moulins : les agriculteurs contrôlent la provenance de la viande à Intermarché

Inscrivez-vous
à nos fils RSS
Abonnez-vous
à notre newsletter
Découvrez nos offres
d'abonnement web
Télécharger votre
édition en PDF
La Montagne sur
tablettes et mobiles

Régions

Auvergne

Limousin

Départements

Allier (03)

Cantal (15)

Corrèze (19)

Creuse (23)

Haute-Loire (43)

Puy-de-Dôme (63)

Villes

Moulins

Montluçon

Vichy

Aurillac

Mauriac

St Flour

Brive

Tulle

Ussel

Aubusson

Guéret

Le Puy

Brioude

Clermont-Ferrand

Issoire

Riom

Thiers

Ambert

Vidéos

Auvergne

Limousin

France-Monde

Actualités

National

Faits divers

International

Editorial

Politique
Eco-Finance
Environnement
Insolite
People
Santé-Beauté
Multimédia-Techno
En images
Infos animées
Sports Auvergne
Rugby
Football
Basket
Handball
Athlétisme
Cyclisme
Auto-Moto
Tennis
Autres sports
Sports Limousin
Rugby
Football
Basket
Handball
Athlétisme
Cyclisme
Auto-Moto
Tennis
Autres sports
Sports France-Monde
Rugby
Football
Basket
Handball
Athlétisme
Cyclisme
Auto-Moto
Tennis
Autres sports
Résultats et classements
Rugby : Top14
ProD2
Féd.1
Féd.2
H-Cup |
Football : L1
L2
National
CFA
CFA2
DH |
Basket : ProA
ProB
Ligue Féminine |

Handball |
Volley
Loisirs
Musique
Livres-BD
Mode-shopping
Brico-jardin-déco
Cuisine
Vie pratique-conso
Actus médias
Cinéma
Agenda
Pratique
Programmes TV
Jeux
Guides en ligne
Résultats d'examens
Hors-séries
Annonces
Emploi
Immobilier
Automobiles
Officielles
Avis de décès
Le Journal
Feuilleteur
Journal PDF
Mobiles-Tablettes
Abonnements papier
Abonnements web
Revue de presse pro
Contacts
Publicité
La boutique
Le Groupe Centre-France

