

Section : TAICHI CHUAN (Art martial interne chinois)

Public : 16 ans et plus

Adapté à tous niveaux, assiduité demandée

Période / Lieu / Horaires :

- lundi de 19h à 20h30, hors petites vacances scolaires et jours fériés
- l'Argonaute, salle de danse
73 Bd Marie Stuart
45 000 ORLEANS

Date de démarrage & de fin de la section :

- Du lundi 11 septembre 2023 au lundi 24 juin 2024

Description des activités proposées :

Discipline ancestrale qui puise ses racines dans les Arts martiaux et pratiques d'entretien de la santé.

Apprentissage d'un long enchaînement, dit « de la longue forme », composé de 108 mouvements, dont 37 différents, amples, ronds, exécutés en douceur et dans la lenteur. La respiration se cale sur le rythme des déplacements.

Par la suite, des exercices à deux de TUI SHOU « poussée des mains » sont enseignés.

Cette pratique développe la coordination des jambes et des bras, l'équilibre et la concentration de l'esprit et du corps.

Tenue et matériel à prévoir :

- Tenue souple (jogging)
- chaussures type rythmiques.

Contacts :

Direction des Sports et des Loisirs : 02.38.79.29.91

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Educateur: USO TAICHI CHUAN