



TAI CHI

Frédéric HEUSER

DESCRIPTION DU COURS

Le Tai Chi Chuan est un art martial d'origine chinoise dont la particularité est de réaliser des mouvements et des enchaînements de combat à vitesse très lente, ce qui favorise le contrôle moteur, permet de travailler sur les sensations ostéo-musculaires, la concentration, la respiration, l'équilibre et la tonicité. Ces enchaînements sont aussi étudiés en duo, afin de leur donner du sens et d'examiner les perspectives en self défense. Dans tous les cas, la pratique est très souple, et s'adresse à tous.

Tenue souple et confortable.

JOUR	HORAIRE	NIVEAU	LIEU
Lundi	17h-18h30	N1 Débutants N2 Initiés	Gymnase de la Manufacture – Salle 2

EVALUATION

Le professeur responsable de la discipline communiquera les critères d'évaluation lors des premiers cours.

INSCRIPTION

L'inscription est semestrielle, elle se fait en début de chaque semestre, et n'est validée que par la présence en cours.

Se présenter au cours, dès la première semaine.

Nombre de places limité par la capacité d'accueil du lieu.



1^{er} semestre : Début des cours semaine du 21 septembre 2020