



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
Vendredi	9h30 – 11h00	N1 Débutants N2 Initiés	Manufacture S2

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 ligne** en début de chaque semestre, et n'est validée que par la présence en cours.

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



1^{er} semestre :

Début des cours semaine du 18 septembre 2023