

STAGE DE KUNG FU WUSHU ET BOXE BOGI

Le 3 décembre à la maison des sports dans la salle de boxe au sous/sol
de
14 h 00 à 17 h 00

Programme :

ATELIER Kung Fu Wushu



- Préparation Physique
- Travail du tao lu
- Applications techniques
- Assauts à thèmes

ATELIER Boxe Bogi



- Préparation Physique
- Apprentissages techniques
- Assauts à thèmes
- Travail Combat