

Α. Σ. ΤΑΪ ΤΣΙ ΤΣΟΥΑΝ ΑΘΗΝΑΣ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2011 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2012 (Έναρξη Δευτέρα 12 Σεπτεμβρίου - τμήματα αρχαρίων Πέμπτη 29 Σεπτεμβρίου)

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒ/ΚΥΡ
Έναρξη Δευτέρα 12 Σεπτεμβρίου (όσοι γνωρίζουν όλη τη φόρμα & 1^ο - 2^ο μέρος)	19.30 – 21.00 <i>Τμήμα αρχαρίων (από 4 Οκτωβρίου)</i>		19.30 – 21.00 <i>Τμήμα αρχαρίων (έναρξη Πέμπτη 29 Σεπτεμβρίου)</i>	<i>εξάσκηση για όλους κατόπιν συνεννόησης</i>	Εκδρομές & σεμινάρια εκτός Αθήνας
*19.30 – 21.30 <i>για όσους γνωρίζουν όλη την φόρμα & 1^ο - 2^ο μέρος</i>		*19.30 – 21.30 <i>για όσους γνωρίζουν όλη την φόρμα & 1^ο - 2^ο μέρος</i>			

ΥΛΙΚΟ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ :

Παραδοσιακή φόρμα Γιανγκ Τάι Τσι Τσουάν: Σειρά 108 κινήσεων σε αργό ρυθμό με στοιχεία πολεμικής τέχνης.
Δυναμώνει την εσωτερική ενέργεια

***Χέρια που σπρώχνουν (Τσι Shou):** Ασκήσεις με δυο άτομα για την εκμάθηση ανταλλαγής ενέργειας καθώς και τεχνικές αυτοάμυνας.

***Κυρτό σπαθί (Dao):** Η παραδοσιακή φόρμα Γιανγκ του κυρτού σπαθιού. (για όσους γνωρίζουν τη σειρά)

***Γρήγορη φόρμα της οικογένειας Ντονγκ:** Σειρά με αργές και γρήγορες κινήσεις την οποία δημιούργησε ο Ντονγκ Γιανγκ Τζιε. (για όσους γνωρίζουν τη σειρά)

Τηλεφωνείτε πριν το πρώτο σας μάθημα: Τηλ.: 210 76 48 126 Κιν. 694 69 93 501