

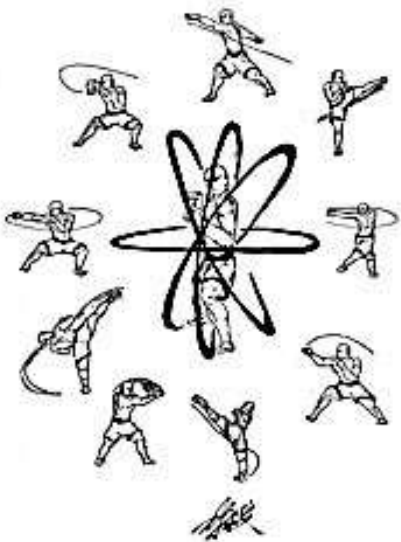


# KUNG FU CHOY LEE FUT

蔡李佛

## Programme estival intensif Pour adolescents

L'entraînement comprendra :



- Les mains Bak Gua
- Les dix coups de pieds et plus...
- Les différentes armes de shaolin (bâton, sabre, lance, épée, albarde, éventail...)
- Mannequin de bois de shaolin
- Formes à mains nues avec et sans partenaire
- Théorie sur les techniques de combat
- Danse traditionnelle du lion
- Kum la (prise de soumission)
- Chi kung (techniques de respiration et de concentration)

*Ceci est un entraînement intensif conçu pour améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire et pour parfaire les connaissances et les habiletés du premier niveau du kung fu Choy Lee Fut.*

- *Estime en soi*
- *Respect des autres*
- *Discipline*

**Horaire :** Du 5 juillet au 13 août 2010  
lundi au jeudi de 13h à 16h

**Le coût sera de 360 \$ pour les inscriptions faites avant le 15 mai 2010  
390 \$ pour les inscriptions faites après le 15 mai 2010**

**Ce programme permettra à l'élève d'assister au cours de kung fu du samedi de 12h30 à 13h30 du 15 juin 2010 au 15 septembre 2010!**