

Cu ocazia sezonului estival, Clubul Sportiv WuDao va invita intr-un stagi de 3 zile in statiunea Olimp.

□□□□□□□□□□



□□ In□ afara de programul de antrenamente pe plaja, nu vor lipsi: inotul, voia buna si o petrecere de neuitat !

Acest stagi se adreseaza membrilor clubului dar si persoanelor care nu frecventeaza cursurile, indiferent de experinta anterioara.

In cadrul antrenamentelor, vom exersa taolu-urile de baza, exercitii de respiratie, exercitii pentru intarirea corpului, aplicatii cu partener , exercitii pentru cresterea rezistentei fizice, marirea capacitatii de concentrare si cresterea mobilitatii.

Ne-am propus ca acest stagi sa fie pentru practicanti o oportunitate de a progresa datorita programului de antrenamente intensive, dar si o ocazie de a ne simti bine impreuna, de a ne deconecta de la activitatile noastre cotidiene si de a ne bucura de atractiile estivale: soare, mare si plaja !

Tema stagiului:

- invatarea a – 12 aplicatii de autoaparare traditionale. Se vor preda metode de atac si aparare.

- invatarea sau perfectionarea 18 forme Tai Chi.

* Exista si posibilitatea de a invata sau perfectiona doar partea de Tai Chi sau doar partea de autoaparare.

Daca aveti alte propuneri pentru cazare (poate fi si in alta localitate) va rugam sa ne spuneti (pret, conditii de cazare) in formularul din subsolul paginii sau pe grupul de pe facebook!

Pentru mai multe detalii accesati link-ul de mai jos:

<http://www.wutaokungfu.ro/stagiu-kung-fu-tai-chi-la-olimp-18-20-iulie-2014/>

Va asteptam!

--

Tel: 0722.784.229