

PROGRAMME DE LA RENCONTRE INTER-CLUBS D'ARTS MARTIAUX

Accueil des participants : à partir de 09h00

09h30 : Présentation des clubs

10h00-11h00 : Démonstration à tour de rôle de chacun des clubs (15 minutes par club)

Kung-fu Shaolin, Tai-chi Chen, Sanda, Haedong Kumdo, Taekwondo, self-defense

11h00-13h00 :

Atelier découverte/initiation (20 minutes)

Atelier coups de pieds (20 minutes)

Atelier coups de poings (20 minutes)

Atelier avec armes (20 minutes)

Atelier self-défense (20 minutes)

13h00 : Apéritif offert par le Comité Départemental Sports pour Tous de l'Hérault