

Dimanche 8 MAI 2016

TAI JI TUI SHOU - POUR TOUS

Pour développer le Tai Ji Tui Shou, l'école Jing Wu organise sa neuvième journée nationale. C'est une opportunité pour découvrir le Tai Ji Quan traditionnel (programme 1^{er} Duan) et sa pratique en duo.

Grâce au Tai Ji Tui Shou, discipline de santé et martiale, nous pouvons mieux comprendre l'enchaînement de Tai Ji Quan et avoir une plus grande ouverture d'esprit pour cette discipline.

PROGRAMME

Accueil à partir de 9 h 30.

- 10 h 00 - 11 h 00 Enchaînement 1er duan
- 11 h 15 - 12 h 30 Enchaînement en duo
- 12 h 30 - 14 h 00 Déjeuner (restaurant chinois ou pique-nique sur place possible)
- 14 h 00 - 15 h 00 Tui shou méthode Jing Wu
- 15 h 15 - 16 h 30 Applications martiales méthode Jing Wu

Afin que cet échange soit bien réussi, nous demandons à tous les participants de respecter la tenue demandée (tee shirt Jing Wu ou tee-shirt à fond blanc et pantalon foncé) et de montrer du respect vis-à-vis du maître et de la discipline. Nous comptons sur votre présence, celle de vos élèves et de vos amis.

Vous trouverez, ci joint, une feuille d'inscription et un plan

Inscription obligatoire (feuille jointe) avant 1er mai : nombre de places limité

Participation 15 € à régler à l'inscription



法国精武学院



2016年全法健身太极推手交流会

Dimanche 8 MAI 2016

**9^e RENCONTRE NATIONALE DE TAI JI TUI SHOU
POUR TOUS**

dirigé par

袁洪海

YUAN Hong Hai (7^e duan Wu Shu)

- 1- Tai Ji Quan Traditionnel
programme 1er duan
- 2 - applications martiales méthode Jing Wu

10 h 00 - 16 h 30

Ouvert à tous :

Amateurs – Débutants – Anciens - Compétiteurs – Enseignants

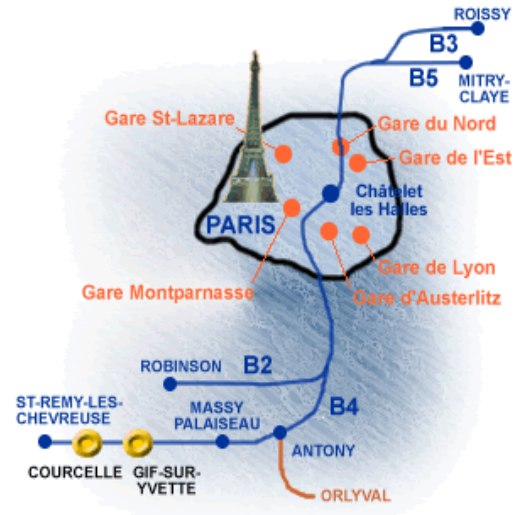
Gymnase de la feuillarde - Gif sur Yvette (91190).

Renseignements <http://www.jingwu.asso.fr> ou 06 07 82 82 35.

ACCES AU GYMNASE DE LA FEUILLARDE

Rond point de la Feuillarde 91190 Gif-sur-Yvette

Par la route



Au rond-point **Carrefour du Christ**, prendre la **1ère** sortie sur **Route Nationale/D306**
Continuer de suivre D306
Traverser 2 ronds-points
Tourner à gauche sur **Route de Châteaufort/D95**
Au rond-point **Rond-Point de la Croix de Fer**, prendre la **2e** sortie sur **Route de la Croix de Fer**
Au rond-point, prendre la **1ère** sortie sur **Rue Juliette Adam**
Au rond-point, prendre la **3e** sortie sur **Route de l'Abbaye**
Au rond-point, prendre la **1ère** sortie sur **Route de Belleville**
Tourner à droite pour rester sur **Route de Belleville**
Rester sur la file de gauche
Continuer sur **Avenue du Bel-Air**
Continuer sur **Route du Val de Gif**
Au rond-point, prendre la **1ère** sortie sur **Rocade de Frileuse**
Au rond-point **Rond-Point des Trois Avenants**, prendre la **2e** sortie sur **Rocade de Beaudreville**
Traverser le rond-point
Au rond-point **Rond-Point de la Feuillarde**, vous êtes arrivés
INFO GPS : 48.678848,2.107161
Plan plus détaillé sur notre site <http://www.jingwu.asso.fr>
Rubrique téléchargement document-plans et itinéraire

Par les transports en commun

EN TRAIN : - Gare de Massy TGV Prendre le RER B (Massy – Gif sur Yvette).

- Gare à PARIS : prendre le RER B direction St Rémy-les-Chevreuses

EN RER : - RER B

EN AVION : - ORLY OUEST prendre ORLY VAL qui met en 7 minutes à la station RER ANTONY. Puis prendre le RER B

- ROISSY : prendre le RER B direction St Rémy-les-Chevreuses

Dans tous les cas descendre à la station Gif sur Yvette

- Sortir côté gare routière.
prendre le car ligne 11 descendre "FEUILLARDE" (15mn)

HORAIRES : <http://www.ville-gif.fr/gif-au-quotidien/transports/bus/>

