



## École Hap Quan d'arts martiaux traditionnels chinois

Mme Xiao Wan Liang

170 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny

87000 LIMOGES Tél. : 06 89 23 05 64

[www.hapquan.fr](http://www.hapquan.fr) Courriel : [xiaowan.liang@hotmail.fr](mailto:xiaowan.liang@hotmail.fr)

## STAGES JUILLET 2022

stages limités à 10 personnes (par ordre d'inscription)

**\_X\_ révision (révision et perfectionnement)  
pour les stagiaires ayant déjà suivi les cours de la discipline**

**\_tous\_ pour tous stagiaires**

vendredi 1 juillet 2022	samedi 2 juillet 2022	dimanche 3 juillet 2022
	Kung-fu sabre - bases _tous_	Kung fu - bases _tous_
	10h00 à 12h00 14h00 à 16h00	10h00 à 12h00 14h00 à 16h00

lundi 4 juillet	mardi 5 juillet 2022	mercredi 6 juillet 2022	jeudi 7 juillet 2022	vendredi 8 juillet 2022	samedi 9 juillet 2022	dimanche 10 juillet 2022
Tai Ji 24 F _tous_	Tai Ji - bases _tous_	Kung fu Hap Quan 3 _X_			Kung fu épée - bases _tous_	Bâton Aiguille _tous_
10h00 à 12h00 14h00 à 16h00					10h00 à 12h00 14h00 à 16h00	10h00 à 12h00 14h00 à 16h00
	18h30 à 20h30	18h30 à 20h30				

lundi 11 juillet 2022	mardi 12 juillet 2022	mercredi 13 juillet 2022	jeudi 14 juillet 2022	vendredi 15 juillet 2022	samedi 16 juillet 2022	dimanche 17 juillet 2022
Tai Ji 12 F _tous_	souplesse _tous_	Kung fu double éventail _X_				
10h00 à 12h00 14h00 à 16h00						
	18h30 à 20h30	18h30 à 20h30				

lundi 18 juillet 2022	mardi 19 juillet 2022	mercredi 20 juillet 2022	jeudi 21 juillet 2022	vendredi 22 juillet 2022	samedi 23 juillet 2022	dimanche 24 juillet 2022
	Qi Gong 8 pièces brocart _tous_	Tai Ji épée 32 _X_	Kung fu - bases _tous_		Kung Fu sabre - bases _tous_	
					10h00 à 12h00 14h00 à 16h00	
	18h30 à 20h30	18h30 à 20h30	18h30 à 20h30			

lundi 25 juillet 2022	mardi 26 juillet 2022	mercredi 27 juillet 2022	jeudi 28 juillet 2022	vendredi 29 juillet 2022	samedi 30 juillet 2022	dimanche 31 juillet 2022
	Qi Gong 5 animaux _tous_	Tai Ji Chen - bases _tous_	souplesse _tous_		Kung-fu bâton - bases _tous_	exercices de Taoïsme _tous_
					10h00 à 12h00 14h00 à 16h00	10h00 à 12h00 14h00 à 16h00
	18h30 à 20h30	18h30 à 20h30	18h30 à 20h30			