

Ecole d'arts martiaux traditionnels chinois

HAP QUAN

depuis 1992

KUNG FU • TAI JI QUAN • QI GONG

Cours, stages, démonstrations • Enfants, adultes, seniors

avec Maître Xiao Wan LIANG

Championne de Chine de Kung Fu
Héritière d'une tradition familiale
Diplômée de l'université de Canton
en enseignement des arts martiaux



www.hapquan.fr

170 av. de Lattre de Tassigny • Limoges

QI GONG et TAI JI QUAN*

QI GONG · Lundi 17h30-18h30

TAI JI QUAN - les bases · Mardi 18h20-19h20 · Samedi 10h-11h

BIEN-ÊTRE · Lundi 12h45-13h30

Un mélange de Tai Ji Quan et du Qi Gong particulièrement adapté aux sédentaires.

BIEN-ÊTRE SENIORS · Mardi 10h30-11h30

Pour les + de 60 ans. Pratique sur mesure du Tai Ji Quan et du Qi Gong.

TAI JI QUAN et QI GONG · Vendredi 9h-10h

Une pratique conjointe de ces deux disciplines pour profiter de leurs bienfaits respectifs et complémentaires.

KUNG FU*

KUNG FU - les bases · Lundi 9h30-10h40 · Jeudi 19h00-20h20
· Samedi 11h-12h20

KUNG FU SANTÉ · Vendredi 10h-11h10

Pour toutes les personnes en mal de condition physique.

KUNG FU - enfants à partir de 7 ans · Mercredi 17h-18h

* Les cours du matin seront assurés sous réserve du nombre d'inscrits.
Pour les cours de niveaux intermédiaire et avancé, se renseigner auprès de Maître Xiao Wan LIANG.



ECOLE HAP QUAN

170 av. de Lattre de Tassigny Limoges
Tel. 06 89 23 05 64 · xiaowan.liang@hotmail.fr

RCS Limoges 40052309800020 - IPNS - ne pas jeter sur la voie publique
photo © Philippe Laurençon