



**SAVE THE DATE : DU 31 JUILLET AU 4 AOÛT 2022**

## **INFORMATION**

Face à l'engouement de nos participants au stage d'été 2021, nous avons décidé de renouveler cet événement ! Un stage d'entraînement au plus près de la nature, face à la mer et qui vous permettra de vous préparer physiquement et mentalement et d'approcher la rentrée dans de bonnes conditions.

La ville de Houlgate est située dans le Calvados, à mi-distance entre Cabourg, Villers sur mer et de Deauville. Le Creps, idéalement situé, possède de nombreuses installations sportives, de chambres simples et doubles (douche à l'italienne, TV) et de repas copieux.

Diverses activités vont se proposer avec des tarifs préférentiels pour nos stagiaires :

- Le club Mickey pour accueillir vos enfants de 5 à 11 ans
- Sports nautiques (uniquement sur réservation et de préférence avant le stage) : Bouées, Kitesurf, Wakeboard
- Location de tentes, parasols et transats à la journée ou demi-journée
- Et ne ratez pas le Sun Set qui vous fera admirer le coucher de soleil sur la mer.

Nous organiserons en matinée un, voire deux entraînements sur la plage, à 5 minutes du Creps en voiture.

Les cours seront animés conjointement par les professeurs, dont la réputation n'est plus à faire, MM. Chaolong Zhang, Roger Itier et Tony Dehas Experts spécialisés d'arts martiaux chinois.

### SÉJOUR

- Arrivées des stagiaires : Le 31 Juillet sur le site pour la remise de vos clés et votre installation à partir 14h00 : Cours 17h -18h30

### HORAIRES ET PROGRAMME DU STAGE DE 9H À 11H30 ET DE 17H00 -19H « SOIT : 16H DE COURS »

- Qigong Ba duan Jin - Taijiquan mains-nues et étude du Taiji de l'épée Style Chen et Yang
- Kung-fu Taolu du 4<sup>ème</sup> Chaquan - Kung-Fu shan (Éventail) adultes, session (Gunshu) bâton pour les enfants.
- Révision et démonstration du programme du stage, remise des certificats et séance photos.
- **Le 4 Août, départ des stagiaires après le déjeuner.**

Le Séjour comprend le Stage + l'hébergement + Pension complète : (pt déjeuner - déjeuner et diner)

Séjour complet 520€ (en chambre double) - Séjour complet 580 € (en chambre simple) - Stage seul pour les extérieurs 290 €

Des co-voiturages seront possibles entre les stagiaires, ou Transport par train au départ de Paris St Lazare (3h20 de trajet en moyenne). Profitez et avalez une bouffée d'oxygène avant la rentrée, venez découvrir cette si belle région.

Afin d'organiser dans les meilleures conditions ce stage, il est recommandé de réserver au plus vite votre séjour auprès de vos professeurs respectifs, et ce avant le 15 Avril accompagné de 150€ d'arrhes

Le formulaire d'inscription vous sera remis au plus vite.

E-mails : [chaolongzhang@gmail.com](mailto:chaolongzhang@gmail.com) – [rogeri\\_tier@yahoo.fr](mailto:rogeri_tier@yahoo.fr) – [tonydehas@hotmail.fr](mailto:tonydehas@hotmail.fr)

Partageons la même passion

Amicalement