

ORLÉANS VOUS COACH 2024/2025

**Dispositif destiné aux
adultes, aux jeunes à partir
de 16 ans et aux familles**

Section : TAICHI CHUAN (Art martial interne chinois)

Période / Lieu / Horaires :

Vendredi de 19h à 20h30, hors petites vacances scolaires et jours fériés
L'Argonaute, salle de danse
73 Bd Marie Stuart
45 000 ORLEANS

Date de démarrage de la section : 27 septembre 2024

Date de fin : 27 juin 2025

Description des activités proposées :

Discipline ancestrale qui puise ses racines dans les Arts martiaux et pratiques d'entretien de la santé.

Apprentissage d'un long enchaînement, dit « de la longue forme », composé de 108 mouvements, dont 37 différents, amples, ronds, exécutés en douceur et dans la lenteur. La respiration se cale sur le rythme des déplacements.

Par la suite, des exercices à deux de TUI SHOU « poussée des mains » sont enseignés.

Cette pratique développe la coordination des jambes et des bras, l'équilibre et la concentration de l'esprit et du corps.

Tenue et matériel à prévoir :

Tenue souple (jogging)
Chaussures type rythmiques.

Direction des Sports et des Loisirs : 02.38.79.26.06

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU