

Phénix & Dragon

Kung Fu, Taiji Quan, Qi gong

Bulletin N°
54
Juillet 2009

En attendant la rentrée : des stages

Kung Fu

Enfants et adolescents (par John)

Du 20 au 24 Juillet de 9 h à 16 h 30, aux jardins du Parc de Bercy ;
Programme : Sanda / Armes, Tang Lang (Mante Religieuse Tao Supérieur), Jeux éducatifs ;
Afin de recharger l'énergie et de profiter des jardins, un pique-nique sera organisé à chaque rencontre ;
Prix : 130 € la semaine.

Taiji Quan

Forme des 24 (par Philippe)

Samedi 25 et dimanche 26 juillet, de 9 h à 12 h au jardin du Luxembourg ;
Programme : forme des 24 ;
Prix : 45 €.

Forme des 48 (par Philippe)

Mercredi 5, jeudi 6, mercredi 12 et jeudi 13 août, de 19 h à 20 h 30 sur les pelouses de Bercy ;
Programme : fondamentaux et révisions les 5 et 6 août, approfondissements les 12 et 13 ;
Prix : 45 €.

Stage Espagne du 15 au 28 Août 2009

Cet été, nous vous proposons un stage en Espagne à Valencia. Capitale de la paëlla, des oranges et du soleil, cette ville est devenue incontournable en Europe, grâce à l'architecture futuriste de son Opéra, de sa cité des sciences et également à l'America's Cup et au Grand Prix de Formule 1 d'Europe. Valencia est une ville où tourisme et "bien vivre" font bon ménage. Nous nous entraînerons en moyenne 3 heures par jour, au bord de la plage ou en salle lorsqu'il fera trop chaud. Le stage est organisé de manière à pouvoir allier entraînement, détente et tourisme.

Taiji quan : du 15 au 20 août • Qi Gong : du 17 au 22 août • Kung Fu : du 23 au 28 août

**Pendant l'été
l'entraînement
continue !**

Comme chaque année, les cours se terminent fin juin et les entraînements en plein-air se mettent en place **tous les jeudis à partir de 19 h**. Rendez-vous sur les pelouses du parc de Bercy entre le Novotel et le Palais omnisports de Paris-Bercy.

-10%

sur votre cotisation 2009-2010
si vous effectuez
votre règlement avant le 31 juillet
(voir nouveaux tarifs au verso)

DVD GALA 2009

Le DVD (film et photos) du tournoi 2009 sera disponible très prochainement.

Contactez Adriana si vous êtes intéressés.

ASCAM, MANTIS, APAMC, TESAM, EPHEDRA, FBEP

Adresse Postale du secrétariat commun

c/o MeetingPoint, 45, rue Alexandre-Dumas, 75011 PARIS

Adriana : 01 40 24 02 87 ou par e-mail : phenixetdragon@gmail.com

Y'a du changement...

Le cours de Taiji Quan du mercredi soir aux Blancs-Manteaux est déplacé au Jeudi 20 h 30 au gymnase Saint-Merri.

Vous aurez la possibilité d'assister au cours de Qi Gong qui le précède à 20 h.

Des documents, des photos ou des chèques à transmettre, une seule adresse :

MEETINGPOINT
45, rue Alexandre-Dumas
75011 PARIS

Tout beau, tout neuf !

La version rénovée du site sera mise en ligne ce week-end ! Allez-y faire un tour et dites-nous ce que vous en pensez...

www.phenixetdragon.net



**Ecole
& Phénix
Dragon**

www.phenixetdragon.net • secrétariat : 01 40 24 02 87

Lundi 7 septembre 2009 : c'est la rentrée !

TARIFS 2009 / 2010

COURS

- Cotisation cours adultes 445
- Cotisation cours enfants (- de 14 ans) 270
- Plusieurs personnes du même foyer ou adhérent depuis 3 ans -10%
- Cotisation cours trimestre (adulte/enfant) 185/110
- Forfait 1 ou 2 activités supplémentaires et/ou participation aux activités d'une autre association 100

Tarif instructeur ou collaborateur :

- Cotisation cours 300

FORMATION À L'ANNÉE

- Formation 1 discipline 925
- Formation discipline supplémentaire 215

Tarif instructeur ou collaborateur :

- Formation 1 discipline 510
- Formation 2^e discipline 150

Vous avez la possibilité de faire prendre en charge la Formation APAMC ainsi que tous les stages. Tous les cours hebdomadaires sont inclus dans le forfait. Les modalités et les informations se trouvent dans la plaquette Formation. Pour d'autres questions voir avec le secrétariat.

STAGES

1 stage 45 € • 3 stages 115 € • 5 stages 165 €

Principaux stages 2009-2010

Taiji

- Forme des 8 et 24
- Techniques d'épée et 32
- Forme longue du style Yang
- Formes des 42 et 48

Qi Gong

- Rate/Estomac
- 2^e Tao de Yang Sheng Taiji Zhang
- Tao de Yang Sheng Taiji Sabre pour avancés
- Forme de Tonification générale en 49 mouvements

Kung Fu

- Techniques de base
- Kung Fu Tang Lang (Mario Mandra)
- Techniques de base Shaolin
- Kung Fu stage enfants
- Kung Fu self defense

Initiation à la danse du Lion

Massage et automassage