



PROGRAMMA CORSO



SABATO 24 novembre

Orario	Lezione	Docente
9.30-11.00	Qi Gong degli ANIMALI	Nedo Zampetti
11.00-12.30	Forma 42 mano (1° e 2° parte)	Massimo Frosi
12.30-13.30	Ventaglio 16	Vincenzo Russo e Silvana Lodato
13.30-15.30	Pausa pranzo	
15.30-16.30 in SHEN ZEN	Metodologia dell'allenamento nel Taijiquan	Massimo Frosi
16.30-18.30 in SHEN ZEN	La Respirazione addominale (anatomia e fisiologia)	Dott. Alessandro Gambera

DOMENICA 25 novembre

9.30-11.00	Qi Gong 5 Elementi	Pietro Zanini
11.00-12.30	Forma 42 mano (3° e 4° parte)	Massimo Frosi
12.30-13.30	Ventaglio 16	Vincenzo Russo e Silvana Lodato
13.30-15.00	Pausa pranzo	
15.00 - 17.00	Spada 42 (1° e 2° parte)	Massimo Frosi
17.00-18.30	Forma YANG e applicazioni di alcune tecniche	Massimo Frosi

N.B. Il programma potrebbe essere modificato in qualsiasi momento per motivi logistici



AKIDO settore Tai Chi Chuan

Modulo di Iscrizione Corso Aggiornamento

Luogo:.....Data.....

Cognome e Nome

Luogo e Data di nascita

Indirizzo:

e-mail:

Scuola di appartenenza:

Anni di pratica:

Grado (Duan):

Qualifica (All/Ist/Mae):

Firma
