

## STAGE

# Épée Sabre Bâtons

Samedi 29 et dimanche 30 mars 2025

Gymnase du Déristé de **CUSTINES**

9h00 - 12h00

13h30 - 16h30

### SAMEDI

#### SABRE / EPEE

- Maniement et bases techniques des deux armes
- Applications martiales
- Révisions/découvertes des enchaînements : **formes 13 sabre / forme 32 épée**

### DIMANCHE

#### BATON LONG / BATONS COURTS

- Initiation / révisions des deux armes
- Enchaînements à 2

Fiche d'inscription sur [www.adtao.org](http://www.adtao.org)

**06 62 12 26 54**

*Nous contacter pour le matériel*

Stage ouvert à tous

Dirigé par

**Yannick COSTANZA**

DIRECTEUR TECHNIQUE ADTAO

ASSISTANT DE MAÎTRE YUAN

CN 5<sup>ÈME</sup> DUAN FFK

