

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

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^{ÈME} DUAN FFK

