

# **STAGE DE KUNG-FU & TAIJIQUAN**

CREPS DE NORMANDIE — HOULGATE

**14 — 17 MAI 2026**

*Avec nos experts internationaux 8e Duan*

**Shifu Zhang Chaolong & Roger Itier**

# 4 JOURS D'EXCEPTION



*Viens vivre 4 jours d'entraînement intensif et convivial autour des arts martiaux chinois !*

## KUNG-FU

- Techniques mains nues
- Travail de formes (Taolu)
- Applications martiales
- Renforcement musculaire
- Armes : Sabre du Sud, Bâton

## TAIJIQUAN

- Formes traditionnelles
- Souplesse & mobilité
- Travail interne (Qi)
- Applications Tuishou
- Armes : Épée Taiji

**ACCESSIBLE À TOUS NIVEAUX**

# PLANNING DU STAGE

## **JOUR 1**

**Jeudi 14 Mai**

Arrivée 14h — Cours 15h-18h

## **JOUR 2**

**Vendredi 15 Mai**

9h30-12h30 & 14h30-16h30

## **JOUR 3**

**Samedi 16 Mai**

9h30-12h30 & 14h30-16h30

## **JOUR 4**

**Dimanche 17 Mai**

9h-11h30 — Départ après déjeuner

## **REPAS EN PENSION COMPLÈTE**

Petit-déjeuner 7h-8h30 • Déjeuner 12h-13h30 • Dîner 19h-20h30

# TARIFS & INSCRIPTION

## CHAMBRE SIMPLE

**540 €**

4 jours en pension complète

## CHAMBRE DOUBLE

**475 €**

4 jours en pension complète

**INSCRIPTIONS AVANT LE 29 MARS 2026**

## CONTACTS & RENSEIGNEMENTS

**Shifu Zhang Chaolong**  
zhangchaolong13@gmail.com  
06 23 67 46 86

**Roger Itier**  
roger-itier@yahoo.fr  
06 20 28 47 74

# LE LIEU : CREPS DE NORMANDIE



## CREPS DE NORMANDIE — HOULGATE

702, résidence du Parc Vert Marine  
14510 HOULGATE — Normandie

### UN CADRE IDÉAL POUR LA PRATIQUE

- Infrastructures sportives de qualité
- Hébergement sur place en pension complète
- Environnement calme propice à la concentration
- Proximité de la mer pour la récupération

*Rejoignez-nous pour une expérience inoubliable !*