



SHOU BO

36 techniques de projection - règlement - arbitrage
par Maître YUAN Zumou

*Non-Agressivité
Non-Brutalité
Vitesse
Souplesse
Élégance
Efficacité*

手搏

**Un sport de combat et un art martial chinois
adapté au monde d'aujourd'hui dans un esprit olympique**



Formation de 28 heures - 3 niveaux - 300 euros
"Mains Collantes" Tui Shou avec projection (Xiang Bo)
Saisie avec projection (Shuai Jiao)
Saisie, pieds-poings et projection (Shou Bo)



Découvrez cette discipline exceptionnelle, que vous soyez débutant ou déjà pratiquant des Arts Martiaux.
La formation débutera le samedi 02 octobre 2021. Renseignements au 06 20 27 23 05 - afsj.paris@gmail.com