

ECOLE DE KUNG-FU GENEVE

STAGE DE CASSE

Déroulement du stage :

- 1^{er} jour : Techniques de frappe au sac.
- 2^{ème} jour : Casse de planche(s)
- 3^{ème} jour : Casse de planche(s), diverses clés de bras et autre selon le temps

Vous pouvez être présent même si vous ne souhaitez pas casser.

Matériel nécessaire :

- Planche(s) de bois :
 - o En lamellé collé d'épicéa
 - o Dimension = 30cm x 30cm x 1,8cm d'épaisseur

Tout ceci se trouve très facilement à MPARC vers la Praille. Je vous conseille d'acheter des planches de 2m x 300mm x 18mm et de les faire couper par le service de coupe dispo sur place. (Moins cher)

STAGE DE CASSE

19H À 20H

MERCREDI 7, 14 ET 21 MAI