

ATELIERS

Leçon respiration avec le travail des 5 éléments

Exercices 2 à 2 en combat et self défense

Leçon de la hallebarde

(Par groupes de niveaux)

MATÉRIEL

Une hallebarde (à défaut un baton fera l'affaire)

Chaussures adaptées (une pour l'intérieur, une pour l'extérieur)

Equipement pour le combat

