



佛罗伦萨杨澄甫太极拳中心
 Centro Yang Chengfu Tai Chi Chuan Firenze

Giorno	Sede	Orario	Corso
Lunedì	inCOOP Isolotto via L. da Verona ang. via Talenti	18-19 19-20:30	spada taiji – tuishou principianti/intermedi
Martedì	inCOOP Isolotto via L. da Verona ang. via Talenti	9-10:30 10:30-12	Intermedi/avanzati principianti
	Palestra S.M. Machiavelli p.za de' Nerli 3 (ang. via dei Tessitori)	19-20:30	principianti/intermedi
Giovedì	inCOOP Isolotto via L. da Verona ang. via Talenti	18-19 19-20:30	sciabola Taiji – tuishou principianti/intermedi
Venerdì	Palestra S.M. Machiavelli p.za de' Nerli 3 (ang. via dei Tessitori)	19-20:30	principianti/intermedi
Sabato	inCOOP Isolotto via L. da Verona ang. via Talenti	10-11:30 11:30-12 16-18	principianti/intermedi spada/sciabola formazione insegnanti



Programma dei corsi

Principianti: forma lunga a mano nuda (103 movimenti), forme brevi 10, 13, 16 movimenti.

Intermedi: forma da competizione (49 movimenti), tui shou (spingere con le mani), spada (67 movimenti) - revisioni e correzioni: forma lunga a mano nuda, forme brevi.

Avanzati: sciabola (13 movimenti) - revisioni e correzioni: forma lunga a mano nuda, forma da competizione, forma 16, forme brevi, spada, tui shou.

Corsi riservati ai centri anziani: forme breve (13 e 16 movimenti).

Abbigliamento consigliato:

maglietta e pantaloni comodi, scarpe da ginnastica basse da usare solo in palestra.

Prezzi

Prima lezione di prova gratuita

Quota sociale	Primo anno	Rinnovo
Individuale	€ 45*	€ 18**
Familiare (a testa)	€ 40*	€ 18**

Iscrizione ai corsi	Un mese	Tre mesi
una lezione (1½ ora) a settimana	€ 35***	€ 90***
due lezioni (3 ore) a settimana	€ 55***	€ 140***

* Comprende iscrizione al nostro circolo Arci, assicurazione e iscrizione all'Associazione Internazionale Tai Chi Chuan della famiglia Yang.

** Comprende iscrizione al nostro circolo Arci, assicurazione, il rinnovo all'Ass. Internazionale è da pagare online individualmente.

*** Sconto famiglia 10%. In sedi Coop sconto 10% per i soci Coop. Gli sconti sono cumulabili.

Taijiquan Tradizionale della Famiglia Yang

Il taijiquan stile Yang è una delle gemme nel reame delle arti marziali Cinesi. Il fondatore del taijiquan stile Yang, Yang Luchan, i suoi figli Yang Banhou e Yang Jianhou, nipoti Yang Shaohou e Yang Chengfu, e pronipoti Yang Zhen Ming, Yang Zhenji, Yang Zhenduo e Yang Zhenguo, tutti insieme hanno contribuito a sviluppare e diffondere il taijiquan. Yang Chengfu, figlio di Yang Jianhou, ha standardizzato la forma che è attualmente praticata in tutto il mondo.

Il taijiquan stile Yang è ampio ed aggraziato, ben strutturato, leggero, gentile e fluido, pur mantenendo gli aspetti delle arti marziali. È la più popolare di tutte le arti marziali Cinesi e ha dato un notevole contributo alla salute dell'umanità.

Il Taijiquan che proponiamo è quello della famiglia Yang, come viene insegnato dai maestri Yang Zhenduo (4^a generazione, 3° figlio di Yang Chengfu) e Yang Jun (6^a generazione e 5° caposcuola del Taijiquan della famiglia Yang, nipote di Yang Zhenduo).

Insegnanti del Centro YCF – Firenze

I corsi sono condotti da Roberta Lazzeri, direttrice del Centro Yang Chengfu, dagli insegnanti Emilia De Giuli, Lorenzo Sordi, Federico Frittelli, Maria Teresa Scavetta, con l'aiuto degli insegnanti in tirocinio Valentina Argentini, Carla Gioiella e Michela Donati.

Tutti gli insegnanti sono istruttori FiWuk/CONI.

Per contatti:

roberta@taichi.firenze.it



Circolo Arci Shuangbaotai dilettantistica

Taijiquan famiglia Yang 杨氏太极拳



cel. +39 347 730 9931
email:roberta@taichi.firenze.it
<http://taichi.firenze.it/>