

FICHA INSCRIÇÃO

Nome: _____

Morada: _____

Código - Postal: _____ Localidade: _____

Telefone: _____ Telemóvel: _____

E-mail: _____

Health Clube: _____ Sócio TCC nº: _____

PROGRAMA 27 DE ABRIL 2013

Estágio 27 de Abril 2013 (Sábado): Treino Intensivo de Forma de Espada 49 movimentos (Jian)

HORÁRIO: 15:00 - 19:00: (4 horas)

VALOR INVESTIMENTO:

- Estágio Espada (Jian):** 45€
- Estágio Completo:** 7 horas: 65€
- Estágio Manhã:** 3 horas: 30€
- Estágio Tarde:** 4 horas: 40€
- Estágio 2 Dias (27 e 28 de Abril):** 100€

FORMA PAGAMENTO:

Dinheiro ou transferência bancária:

NIB: 0010 0000 36095070001 90 Banco BPI

INSCRIÇÃO E PAGAMENTO: A inscrição e o pagamento deverão ser realizados até o dia: **25/04/2013**

✓ Deverão entregar a ficha de inscrição devidamente preenchida com o respectivo comprovativo de pagamento identificado.

PROGRAMA 28 DE ABRIL 2013

MANHÃ:

Estágio 28 de Abril (Domingo): Forma de 18 movimentos estilo Chen da linhagem do Grão-Mestre Chen Zheng Lei.

HORÁRIO: 10:00 - 13:00: 3 horas

PROGRAMA:

- ☯ **JiBenGong:** Aquecimento
- ☯ **Chansigong:** Tecer da seda - estimular e aumentar o Chi
- ☯ **Zhan Zhuang:** Postura da árvore: cultivar o Chi e a quietude
- ☯ **Forma 18 movimentos estilo Chen:** Linhagem Grão-Mestre Chen Zheng Lei

TARDE:

Estágio 28 de Abril (Domingo): Continuação Forma de 18 movimentos estilo Chen da linhagem do Grão-Mestre Chen Zheng Lei.

HORÁRIO: 15:00 - 19:00: 4 horas

PROGRAMA:

- ☯ **JiBenGong:** Aquecimento
- ☯ **Qi Gong Zhan Zhuang:** Cultivar o Chi e a quietude (postura da árvore)
- ☯ **Forma 18 movimentos estilo Chen:** Linhagem Grão-Mestre Chen Zheng Lei
- ☯ **Meditação Ch`an:** Cântico Budista

LOCAL: Pavilhão Fontes Pereira de Melo - Rua Professor Damião Peres, 44 - Boavista - Porto

DESCONTOS: Sócios da Associação Tai Chi Center e membros da mesma família: **10% desconto** imediato e Treinadores da Associação Tai Chi Center: **20% desconto**

- Estágio organizado pela Associação Tai Chi Center e orientado para todos os sócios, alunos, treinadores e convidados da associação