

à Antibes

du lundi 31 décembre au vendredi 4 janvier 2019 avec Vincent Pham Ngoc

Priorité aux premiers inscrits !

ÉVEIL CORPOREL ~ TAICHI HUANG

KUNGFU WUTAO



ADRESSE SUR PLACE

Dojo de Hoàng Nghi - 3, rue Gairaud 06600 ANTIBES
Tél. 04 93 33 72 33 - Site www.ecolehoangnam.com

TRANSPORT

- En **voiture**, de Paris : 10 h, 900 km, ± 350 € par voiture aller/retour ;
- En **train**, de Paris : gare d'Antibes, 5 h 15, ± 90 € à 160 € aller/retour ;
- En **avion** : Nice + **autocar** jusqu'à Antibes, 3 h 30, ± 200 € aller/retour.

Vincent Pham Ngoc  +33 6 15 23 87 72

Email vincentpham@eqimonie.fr - Site www.eqimonie.fr

ENTRAÎNEMENTS

Lieux : l'ancien dojo du maître Hoàng Nam à Antibes, repris par son fils Hoàng Nghi.

Durée des cours : pour ceux qui veulent et peuvent, 6 h de cours par jour !

Matériel : apporter 1 bâton court d'environ 70 cm pour le taichi et le kungfu.

Niveau : pour les pratiquants de tous niveaux ; chacun y trouvera son compte.

HORAIRE DES COURS (provisoires)

Les horaires sont donnés à titre indicatif, ils peuvent évoluer un peu.

Tous les jours	Éveil corporel	9 h à 10 h
	Taichi	10 h 15 à 11 h 15
	Kungfu	11 h 30 à 12 h 30
	Kungfu	16 h 30 à 17 h 30
	Taichi	17 h 45 à 18 h 45
	Éveil corporel	19 h à 20 h

COÛT DU STAGE

1 discipline : 168 € ; faibles revenus (étudiants, chômeurs) : 109 €

2 disciplines : 218 € ; faibles revenus : 142 €

3 disciplines : 252 € ; faibles revenus : 164 €

- En cas de demi-stage (soir ou matin) :

1 discipline : 105 € ; faibles revenus (étudiants, chômeurs) : 79 €

2 disciplines : 136 € ; faibles revenus : 102 €

3 disciplines : 157 € ; faibles revenus : 118 €

HÉBERGEMENT & REPAS (à titre indicatif)

- **Nuit dans la salle** (apporter son sac de couchage d'hiver) : 6 €
- **Hôtel** : beaucoup de petits hôtels et de « bed & breakfast » pas trop loin de la salle (à partir de 400 € les 6 nuits pour 4 personnes, voir « booking.com »).
- **Petit-déjeuner au café** : 3 à 4 € (selon votre appétit !)
- **Repas au restaurant asiatique** : 10 à 15 € (selon votre appétit !)

ANTIBES

Jolie petite ville de la Côte d'Azur. La plage n'est pas bien loin à pied, l'arrière-pays est très beau, le temps y est toujours clément, et le doux soleil d'hiver rend de meilleure humeur !

À PRÉVOIR

Des vêtements adaptés en cas d'entraînement en plein air : chaussures de sport, coupe-vent, couvre-tête, produits solaires, lunettes de soleil...