



意大利楊澄甫太極拳中心
*Centro Yang Chengfu Taijiquan Italia
Firenze*

國際楊氏太極拳協會
International Yang Family Tai Chi Chuan Association



Giorno	Sede	Orario	Corso
Lunedì	inCOOP Isolotto <i>via L. da Verona ang. via Talenti</i>	17:30-19	spada taiji – tuishou
		19-20:30	tutti livelli
		20:30-22	tutti livelli
Martedì	Coop Dalmazia <i>via V. Emanuele II 194</i>	9-10:30	avanzati
		10:30-12	principianti
	Palestra S.M. Machiavelli <i>p.za de' Nerli 3 (ang. via dei Tessitori)</i>	17:30-19	tutti livelli spada taiji – tuishou
		Casa del Popolo Calenzano <i>via G. Puccini, 79</i>	21-22:30
Mercoledì	Palestra S.M. Machiavelli <i>p.za de' Nerli 3 (ang. via dei Tessitori)</i>	20:30-22	tutti livelli
Giovedì	inCOOP Isolotto <i>via L. da Verona ang. via Talenti</i>	17:30-19	sciabola Taiji – tuishou
		19-20:30	tutti livelli
		20:30-22	tutti livelli
	Casa del Popolo Calenzano <i>via G. Puccini, 79</i>	21-22:30	tutti livelli
Venerdì	Centro anziani <i>p.tta Cavalieri di Vittorio Veneto</i>	10:11	forma 13 Forma 16
		Palestra S.M. Machiavelli <i>p.za de' Nerli 3 (ang. via dei Tessitori)</i>	17:30-19
		19-20:30	sciabola Taiji – tuishou tutti livelli
Sabato	Coop Le Piagge <i>via Lombardia 15</i>	10-11:30	tutti livelli
		Coop C.del Prete <i>via Carlo del Prete 106h</i>	16:30-18
		18-19:30	tutti livelli

Programma dei corsi

Principianti: forma lunga a mano nuda (103 movimenti), forma 16 movimenti, forma breve (13 movimenti).

Intermedi: forma da competizione (49 movimenti), tui shou (spingere con le mani), spada (67 movimenti) - revisioni e correzioni: forma lunga a mano nuda, forma 16, forma breve.

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

Corsi riservati ai centri anziani: forma breve (13 movimenti), forma 16.

Abbigliamento consigliato:

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

Prezzi

Prima lezione di prova gratuita

Al mese:

- una lezione (1½ ora) a settimana € 35*

- due lezioni (3 ore) a settimana € 55*

Al trimestre:

- una lezione (1½ ora) a settimana € 90*

- due lezioni (3 ore) a settimana € 140*

* Nelle sedi Coop i soci Coop hanno il 10% di sconto.

* Sconto famiglia 10%.

Per partecipare ai corsi è necessaria la tessera ARCI. Chi ne fosse sprovvisto può acquistarla all'iscrizione.

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 Yang Chengfu di Firenze

I corsi sono condotti da Roberta Lazzeri, direttore del Centro Yang Chengfu, con l'aiuto degli istruttori assistenti Emilia De Giuli, Valentina Marinai, Lorenzo Sordi, Brunetto Cortigiani, Barbara Caponi e Francesca Messina, e degli istruttori assistenti in tirocinio Claudia del Bene, Andrea Collini, Giorgio Moraldi, Amaranta Pucci, Carla Gioiella e Federico Frittelli.



Taijiquan

tradizionale della famiglia Yang

Info c/o Circolo Arci Shuangbaotai

cel. 347-7309931

e-mail: roberta@yangfamilytaichi.com

<http://taichi.firenze.it/>

<http://www.yangfamilytaichi.it/>

<http://www.yangfamilytaichi.com/>