



# STAGE di QI XING TANG LANG

stile della Mantide Religiosa delle sette stelle  
3 appuntamenti con il

## G. M<sup>o</sup> Teddy Lai

### Venerdì 22 Novembre

ore 19.00 - 21.00 Aperto a tutti

Shi Si Luo (十四路) forma di stile 14 movimenti  
(con applicazioni)

Ying Ching Pao Da (燕青破打) Allenamento in coppia

### Sabato 23 Novembre

ore 15.00 - 18.00 Aperto a tutti

La scimmia bianca esce dalla grotta (白猿出洞)

La scimmia bianca ruba una pesca (白猿偷桃)

(prenotazione entro venerdì 22/11)

### Domenica 24 Novembre

ore 9.30 - 12.30 e 15.00 - 17.00

Seminario aperto a tutti

Tang Lang Guan (bastone ) lower section 五郎棍下路  
Tang Lang Guan (bastone ) bastone contro bastone 五郎棍對  
拆

(prenotazione entro venerdì 22/11)

Informazioni e costi presso la segreteria del Centro Sportivo Marziale di Ivrea  
**Centro Sportivo Cosmofit SSD RL Corso Vercelli 444, Ivrea (TO)**

CF. 11738920013 - Iscrizione CONI 299580 - CSEN 56507

e-mail: [info@centrosportivomarziale.it](mailto:info@centrosportivomarziale.it) web: [www.centrosportivomarziale.it](http://www.centrosportivomarziale.it) Tel: 0125-676466

