

Cours semestriel de Tai Chi

SUAPS - 14 avenue Monge - Site de Grandmont

Le mardi de 10h30 à 11h30

Tarif : 30€/semestre

Inscription semestrielle auprès de : utl@univ-tours.fr

Tenue de sport ample avec idéalement chaussons chinois ou chaussures légères dédiées à la pratique.

Frédéric HEUSER est enseignant d'EPS en SUAPS (Service Universitaire d'Activités Physiques et Sportives) depuis plus de 20 ans. Spécialiste des sports de combat et des arts martiaux, il enseigne le Tai Chi Chuan, mais aussi le karaté do, la self défense et la boxe française.

Présentation de l'activité.

Le Tai Chi est un art martial qui permet de travailler des mouvements lents avec recherche de fluidité. Cela va développer la tonicité, la coordination, la respiration et la mémoire.

Le travail à deux peut être intégré de manière très souple afin de donner du sens aux mouvements effectués dans une perspective d'autodéfense. L'activité est une « relaxation en mouvement ».
