

à Antibes

du lundi **30 décembre** au vendredi **3 janvier 2020** avec Vincent Pham Ngoc

Priorité aux premiers inscrits !

ÉVEIL CORPOREL ~ TAICHI HUANG

KUNGFU WUTAO



ADRESSE SUR PLACE

Dojo de Hoang 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 Hoang Nam à Antibes, repris par son fils Hoang Nghi.

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

Programme : il est conçu pour une présence de toute la semaine, en cas de demi-stage chacun prendra ce que qu'il pourra.

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.

HORAIRES DES COURS

Les horaires peuvent évoluer un peu, notamment le 31 au soir...

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 : 170 € ; faibles revenus (étudiants, chômeurs) : 111 €

2 disciplines : 221 € ; faibles revenus : 144 €

3 disciplines : 255 € ; faibles revenus : 166 €

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

1 discipline : 106 € ; faibles revenus (étudiants, chômeurs) : 80 €

2 disciplines : 138 € ; faibles revenus : 104 €

3 disciplines : 160 € ; faibles revenus : 120 €

HÉBERGEMENT & REPAS (à titre indicatif)

- **Nuit dans la salle** (apporter son sac de couchage d'hiver) : 6 € la nuit
- **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).
- **Petit-déjeuner au café**
- **Repas au restaurant asiatique** : 10 à 15 € (selon votre appétit !)

ANTIBES

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