

# Un'antica arte che ti guiderà nel continuo miglioramento



## KUNG FU SHAOLIN



Migliora la tua concentrazione, aumenta la  
tua forza e trova la tua pace interiore.

Iscriviti ora e inizia il tuo percorso!

## Guardiani del Tempio



[wutaolife.com/corsi](http://wutaolife.com/corsi)



34870037756



Programma didattico del corso Guardiani del Tempio della scuola Wu Tao Life.

- Calci Base Wu Shu
- Posizioni base Shaolin
- 5 Fondamentali di Shaolin
- Sequenze di coppia di velocità e resistenza
- Movimenti base di bastone
- Sequenza base di bastone
- Studio della forma Shi San Quan
- Studio della forma Lohan Shi Ba Shou
- Studio del combattimento prestabilito Shi San Quan

Oltre al programma tecnico ci sarà anche un notevole lavoro di allungamento e rafforzamento muscolare, lavori sulla forza di volontà, postura e respirazione.