

“1er. RETIRO DE ENTRENAMIENTO SHAOLIN TRADICIONAL 2012”

PROGRAMA

VIERNES

05:30 - 06:00 pm. Recepción

06:00 - 06:20 pm. Preparación

06:20 - 07:30 pm. Primera Lección (Jibengong-básicos: posturas, golpes, pateos, etc.)

07:40 - 08:50 pm. Segunda Lección (Meditación Chan y Qigong Baduanjin)

09:00 - 09:30 pm. Cena

09:30 pm. Dormir

SÁBADO

06:00 - 06:20 am. Levantarse

06:20 - 07:30 am. Ejercicio por la mañana (Correr, elasticidad y fortalecimiento)

07:30 - 08:00 am. Desayuno

08:30 - 08:50 am. Preparación

08:50 - 10:00 am. Primera Lección (Jibengong-básicos: posturas, golpes, pateos, etc.)

10:10 - 11:20 am. Segunda Lección (Calentamiento y San Shou)

12:00 - 02:00 pm. Comida y tiempo libre

02:00 - 02:20 pm. Preparación

02:20 - 03:30 pm. Tercera Lección (Calentamiento y Trabajo de la Forma I)

03:40 - 04:50 pm. Cuarta Lección (Trabajo de la Forma II)

05:00 - 06:10 pm. Quinta Lección (Trabajo Forma con Arma I)

06:10 - 06:40 pm. Cena

07:00 - 07:20 pm. Preparación

07:20 - 08:30 pm. Sexta Lección (Trabajo Forma con Arma II)

09:00 pm. Dormir

DOMINGO

06:00 - 06:20 am. Levantarse

06:20 - 07:30 am. Ejercicio por la mañana (Correr, elasticidad y fortalecimiento)

07:30 - 08:00 am. Desayuno

08:30 - 08:50 am. Preparación

08:50 - 10:00 am. Primera Lección (Trabajo de la Forma III y IV)

10:10 - 11:20 am. Segunda Lección (Trabajo Forma con Arma III y IV)

12:00 - 01:00 pm. Entrega de Certificados de Asistencia y fin del Retiro.