



Kempo Vereniging Shaolin Chuan Fa

📍 GYMZAAL GOEREE GOEREE 4 & 6 UTRECHT, DE KUIL LUNETTEN SEYCHELLENPAD 6, GRASVELD
NAAST SEYCHELLEN SEYCHELLEN 94

U-PAS

✉ info@chuan-fa.nl

🌐 <https://chuan-fa.nl>

☎ 06 53 53 73 32

SPORTEN

Kempo Kungfu Shaolin Chi kung

DAGEN

Di. Do. Ma. Wo. Za.

LEEFTIJDEN

Jongeren Volwassenen Jeugd

Rooster

ACTIVITEIT

DAG

TIJD

LOCATIE

Jeugd

Di. Do.

18:15 - 19:15

Seychellen 94

In het eerste gedeelte van de jeugd training werken we vooral aan algemene fysieke en mentale vaardigheden zoals conditie, kracht, lenigheid, balans, rollen en valbreken, samenwerken, doorzettingsvermogen, respect etc. Het tweede gedeelte gaan we met de Kempo technieken aan de slag. Je traint dan in een groepje met kinderen van hetzelfde niveau. Bij de jeugd training staan plezier, persoonlijke ontwikkeling en spel voorop.

Volwassenen

Ma. Do.

19:30 - 21:30

Seychellen 94

Het eerste uur besteden we aan algemene fysieke en mentale vaardigheden zoals conditie, kracht, lenigheid, snelheid, doorzettingsvermogen etc. We trainen dan met de hele groep. Na een korte thee pauze gaan we verder met de Kempo technieken. We trainen dan in groepjes op basis van ervaring en niveau. We raden het sterk aan om naar zowel het eerste als tweede uur te komen, maar dit is niet verplicht.

Yin training

Wo.

19:30 - 21:00

Seychellen 94

Deze training is volledig gericht op de interne aspecten van onze stijl. Denk hierbij aan oefeningen om technieken vanuit je lichaam in plaats van alleen je armen te geven, qigong, vorm, aarden, en meditatie. De training is toegankelijk voor alle niveau's.

Yang training

Za.

11:30 - 13:00

Seychellenpad 6

Deze training richt zich op de **externe** aspecten van onze stijl. Denk hierbij aan sparring, hardingstraining, en oefeningen op stootkussens. Bovendien trainen we het hele jaar buiten! (behalve bij onweer). De training is toegankelijk voor alle niveau's.

Jongeren

Ma. Wo.

18:15 - 19:15

Seychellen 94

In het eerste gedeelte van de jongeren training werken we vooral aan algemene fysieke en mentale vaardigheden zoals conditie, kracht, lenigheid, balans, rollen en valbreken, samenwerken, doorzettingsvermogen, respect etc. Het tweede gedeelte gaan we met de Kempo technieken aan de slag. Je traint dan samen met anderen van hetzelfde niveau. Bij de jongeren training staan plezier, persoonlijke ontwikkeling en uitdaging voorop.

Meer informatie

