

STAGE

VOVINAM VIET VO DAO

Moustiers Ste Marie
Puimoisson
Riez



DU 08 AU 12 MAI 2024

Gratuit

« Tout âge, tout niveau & toute discipline »



Mercredi 08 mai 2024

Techniques de bases et révisions 14h-18h



Jeudi 09 mai 2024

Activité nautique 10h-12h & Vovinam 16h-20h



Vendredi 10 mai 2024

Vovinam 9h-12h & 16h-20h



Samedi 11 mai 2024

Journée sportive avec flamme olympique 9h-17h



Dimanche 12 mai 2024

Préparation aux grades 9h-12h & Passages grades 13h-17h

- Techniques de bases -
- Chien luoc - Quyen -
- Don chan - Phan don -
- Song luyen - Vat -
- Self défense - Armes -
- Acrobaties - Doi luyen -

Partageons notre passion

Inscriptions et informations :

Xavier : 06.81.82.00.35

Mail : budo04@yahoo.com

