

Viet vo dao

Viet Vo Dao Caen – Association amie

Adultes – A partir de 16 ans

Art martial traditionnel vietnamien.

Le cours

Échauffement, travail des techniques de base. Apprentissage des enchaînements de technique, initiation au combat, self defense.

Horaires

Lundi, de 19h05 à 21h 00 Centre d'animation La Prairie

Mercredi : 19h30-21h00 au centre sportif La Haie Vigné

Un certificat médical vous sera demandé pour toute pratique d'une activité sportive.

L'accès au cours se fait dans la limite de la capacité d'accueil de la salle.

Attention : *pas de prêt de tapis. Apporter son propre tapis de gym et sa bouteille/gourde d'eau.*

Tarifs

Forfait annuel : 131 euros + carte d'adhésion

Matériel

Jogging, T-shirt Certificat médical obligatoire