

# 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