

# VIET VO DAO PARIS CLUB

白虎

## École BACH HÔ

Art martial vietnamien



### Lundi

20h30 – 22h15

2ème étage du gymnase  
de la Cour des Lions

#### TRAVAIL DES BASES ET ÉNERGIES

Déplacement selon les principes de Bat-Quai (Tai Chi). Exercices respiratoires pour développer les énergies physiques et mentales, renforcer notre santé, approfondir l'équilibre, les ancrages, le placement du corps, la respiration et la gestuelle. Savoir respirer, c'est tonifier et entretenir sa santé.

### Mercredi

20h30 – 22h15

1er étage du gymnase  
de la Cour des Lions

#### TECHNIQUES TRADITIONNELLES

Travail de défenses / attaques par l'utilisation des postures spécifiques « symbolique des animaux ». Recherches et applications par des techniques et exercices de défense appropriés; c'est la forme physique.

### Vendredi

20h30 – 22h15

1er étage du gymnase  
de la Cour des Lions

#### ENTRAÎNEMENT AU COMBAT

Travail d'endurance physique et techniques de combat. Développer la gestuelle de combat et la résistance cardio.

Utilisation des techniques de poings / pieds, améliorer les réflexes d'esquives et de contre attaques de combattants.

### Samedi

11h30 – 13h30

1er étage du gymnase  
de la Cour des Lions

#### COURS LIBRE

Travail personnel, Quyens et techniques, assouplissement, révision individuelle ou en groupe, cours de soutien.

"Cher(e)s Viet-vô-sins et ami(e)s, bienvenue à vous.  
Soyez bons, soyez forts ! C'est notre devise.  
Grande forme et bonne chance à toutes et à tous.  
Martialement" - **Michel**

"Rendez-vous sur le tapis !" - **Fred**

À L'ANNÉE

FORMULE CLUB

360 €

TARIF ÉTUDIANT/CHÔMEUR  
(avec justificatifs)

300 €

RÉDUCTION DÉCOUVERTE BACH-HO  
(uniquement lors de la 1ère année)

-30 %

- A votre demande, la cotisation annuelle peut être échelonnée sur l'année en 3 paiements (3 chèques datés du jour d'inscription et qui ne seront encaissés qu'au début de chaque trimestre).
- Nous attirons votre attention sur le fait que **les cotisations ne sont pas remboursables**.
- Pour toute 1ère inscription, un certificat médical pour la pratique des Arts Martiaux Vietnamiens est obligatoire.
- Pour les compétiteurs : si vous avez un passeport sportif FFKDA, le certificat médical peut-être établi par le médecin sur la même page où vous apposez le timbre de la licence annuelle avec la mention « absence de contre-indication à la pratique des arts martiaux vietnamiens en compétition ».
- **Prévoir aussi soit 37€** pour l'assurance sportive via la licence FFKDA (le club va souscrire pour vous une licence à la FFKDA sauf si vous êtes déjà licencié via autre club), **soit 20€** pour une assurance simple du club qui exclut toute participation à des compétitions officielles.

Gymnase Cour des Lions

9/11 rue Alphonse Baudin 75011 Paris

Métros Richard Lenoir, St Ambroise, St Sébastien Froissart

Pour plus d'informations :

[www.vietvodaoparis.fr](http://www.vietvodaoparis.fr)

Tél : 06.66.68.30.00



### BULLETIN D'INSCRIPTION

Date :

Signature :

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Email (en lettres capitales) : \_\_\_\_\_  
(Pour nous permettre de vous contacter en cas de grèves, changements éventuels, etc.)

Choix de la formule : CLUB ou ETUDIANT/CHÔMEUR

Déjà licencié FFKDA via un autre club : OUI / NON  
(si oui, joindre une copie de la vignette pour l'année en cours)

Nous autorisez vous à utiliser, à des fins de communication du club,  
des photos où vous apparaissez lors des stages ou événements sportifs ? OUI / NON