



# QWAN KI DO (KUNG-FU SINO-VIETNAMIEN)

"Le Qwan Ki Do (« La voie des énergies corporelles »), art martial vietnamien qui allie à la fois efficacité et tradition au travers de diverses techniques telles que les poings (tranchants, griffes, piques, paumes), les pieds, les coudes, les balayages, les ciseaux, les projections, les saisies, les clés, la self-défense..

Sa pratique est caractérisée par divers aspects, notamment les enchaînements techniques (Quyên), les techniques seules, les techniques à deux, les assauts, les armes traditionnelles...

Le Qwan Ki Do convient aux pratiquants de tous âges cherchant à développer leurs capacités physiques et mentales"

13 ans et +	Tous niveaux
Lundi	20h15-21h45

## Equipe technique

Yann Nourry  
CN 1er Dan  
Diplômé instructeur  
fédéral

## Tarifs 13 ans et +

199 € l'année de septembre à juin

Licence et frais de dossier non compris

Certificat médical obligatoire



Dojo des Phoenix  
25 rue des Acacias - 72000 Le Mans  
02 43 57 04 34  
[www.dojodesphoenix.com](http://www.dojodesphoenix.com)