



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 clées, la self-défense..

Sa pratique est caractérisée par divers aspects, notamment les enchaînements techniques (Quyén), 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

License 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