



ASNIÈRES-SUR-OISE  
*entre Nature et Histoire*

# Initiation au Vovinam Viet-Vo Dao par l'association Sports et Loisirs

Mercredi 3 avril

L'association Sport et Loisirs invite les enfants âgés de 5 à 10 ans à participer à une initiation au Vovinam Viet-Vo Dao le mercredi 3 avril à 9 h 30.

**NOUVEAUTE le 03 AVRIL à 9h30**



**L'association SPORTS et LOISIRS**  
Invite les enfants de 5 à 10 ans  
à participer à une initiation au **Vovinam Viet-Vo Dao**  
Suivi d'une démonstration  
par le professeur Olivier PIEDNDIR, 2eme DANG



Art martial d'origine vietnamienne basé sur le principe d'équilibre entre la force et la souplesse.  
Son but est la formation physique et mentale du pratiquant vers un état de dépassement de soi, de bien-être.  
L'entraînement contribue à développer la force, la mobilité, la résistance : portures, roulades, sauts.  
Les pratiquants apprennent les techniques martiales pour se défendre efficacement : pieds, poings, blocages, projections, clés et ciseaux.  
La formation est faite pour développer la volonté, la discipline et le respect de soi et des autres.

Pour avoir plus d'informations sur cette nouvelle activité,  
nous serons à votre disposition :  
Salle Josette JOURDE  
46 Grande Rue 95270 Asnières-sur-Oise  
par téléphone 01 30 35 39 67  
par mail : [ecole-danse-asnieres@orange.fr](mailto:ecole-danse-asnieres@orange.fr)

## Le Vovinam Viet-Vo Dao qu'est-ce que c'est ?

C'est un art martial d'origine vietnamien basé sur le principe d'équilibre entre la force et la souplesse.

L'entraînement contribue à développer la force, la mobilité et la résistance.

## Coordonnées

Espace Josette-Jourde

46 Grande-Rue

95270

Asnières-sur-Oise

[01 30 35 39 67](tel:0130353967)

Date

Mercredi 3 avril, 09:30 - 11:30

Contact

Mail : [ecole-danse-asnieres@orange.fr](mailto:ecole-danse-asnieres@orange.fr)