

ntale pour les mi

## PRESENTATION DE L'ECOLE

### Présentation générale

Sous la direction de Maître Dong Dien N'GUYEN, qui a fondé cette association à Villeurbanne en 1984, l'école a pour vocation de promouvoir les arts martiaux vietnamiens pour tous. Dispensant les 3 disciplines listées ci-dessous, l'école transmet ses connaissances au grand public en prônant un enseignement traditionnel.

### Kung fu vietnamien (styles Lam Son, Nam Hai)

Cette discipline traditionnelle des arts martiaux vietnamiens se décline en quyuens (leçons ou enchaînements de postures), en travail de techniques (esquives, attaque/défense, coups de pieds, mains), de respiration et de renforcement musculaire. Après une longue pratique à main nue, le pratiquant pourra passer aux armes (bâton long et épée). Il convient à tous, homme ou femme et il n'est jamais trop tard pour débiter la pratique.

### Applications martiales

Le cours d'applications martiales propose la mise en situation concrète des techniques issues du cours de kung fu vietnamien. Il met en application dans des situations d'attaque/défense les techniques étudiées principalement dans les leçons. Ainsi, vous vous entraînerez à frapper des cibles et des paos avec vos pieds et vos mains. Un travail sur les enchaînements, ripostes, clefs, blocages et défenses en toute situation sera enseigné. Cette discipline ne nécessite pas de connaissances particulières des cours de kung fu traditionnels et elle est facilement accessible à toute personne physique ou non.

### Taichi chuan (styles Yang et Thon Lon Kinh)

Le taichi chuan est un art martial interne millénaire qui se caractérise par une pratique à vitesse très lente de mouvements mimant un combat avec un adversaire imaginaire. Il participe à l'amélioration de la santé en douceur en permettant d'évacuer le stress engendré dans la vie quotidienne, en massant les organes, et en améliorant la concentration ainsi que la qualité de la respiration. Cette discipline est accessible à tous les adultes sans limite haute d'âge et sans pratique de sport particulière.

## INFORMATIONS GENERALES SAISONS 2011-2012

Reprise des activités

lundi 12 septembre 2011

Pièces à joindre pour l'inscription

- \* 1 certificat médical d'aptitude aux Arts Martiaux Vietnamiens ou au Taichi Chuan le cas échéant
- \* 2 photos d'identité (les copies sont acceptées)
- \* justificatif du statut étudiant pour les étudiants majeurs
- \* autorisation parentale pour les mineurs
- \* règlement de la cotisation en chèques ou espèces

Plus de renseignements

- \* internet : [www.ifvtdnh.com](http://www.ifvtdnh.com)
- \* téléphone : 06 36 30 98 01
- \* email : [ifvtdnh@gmail.com](mailto:ifvtdnh@gmail.com)

[www.ifvtdnh.com](http://www.ifvtdnh.com) – 06 36 30 98 01 – [ifvtdnh@gmail.com](mailto:ifvtdnh@gmail.com)

## INSTITUT FRANÇAIS VO-THUAT-DAO NAM-HAI

Ecole traditionnelle de Kung-Fu et de Taichi chuan Sino-Vietnamien depuis 1984 à Lyon / Villeurbanne



SAISONS 2011-2012

Kung Fu Vietnamien

Applications Martiales

Taichi Chuan

[www.ifvtdnh.com](http://www.ifvtdnh.com) – 06 36 30 98 01 – [ifvtdnh@gmail.com](mailto:ifvtdnh@gmail.com)

## PLANNING DES COURS

### Applications Martiales (âge requis 14 ans min.)

JOURS	Horaires	Niveaux	Salle
Lundi	18h30-20h25	Tous Niveaux	Lazare Goujon
Lundi	20h30-21h30	Ceinture noire	Lazare Goujon

### Kung Fu Vietnamien (âge requis 14 ans min.)

JOURS	Horaires	Niveaux	Salle
Mardi	18h30-20h25	Tous Niveaux	Jules Ferry
Mercredi	18h30-20h25	Tous Niveaux	Lazare Goujon
Mercredi	20h30-21h30	Ceinture noire	Lazare Goujon

### Taichi Chuan (âge requis 18 ans min.)

JOURS	Horaires	Niveaux	Salle
Mercredi*	20h30-21h30	Tous Niveaux	Lazare Goujon
Vendredi	18h30-20h25	Tous Niveaux	Lazare Goujon
Vendredi	20h30-21h30	Ceinture noire	Lazare Goujon

(\* ) pratique libre de Taichi Chuan

Ce planning peut faire l'objet de modifications de notre part sans préavis.

## TARIFS SAISONS 2011-2012

- Cours d'essai gratuit :

Un cours d'essai par discipline est offert par l'association.

- Facilités de paiement :

Paiement possible en plusieurs chèques tous transmis lors de l'inscription. Paiement en espèces possible.

### Tarifs Adultes

Disciplines	Tarifs*
Accès à toutes les disciplines	290€
Applications martiales uniquement	210€
Taichi Chuan uniquement	210€

### Tarifs Etudiants (+14 ans, avec justificatifs)

Disciplines	Tarifs*
Accès à toutes les disciplines	170€

### Réductions

Offres	Réductions
Parrainage de 1 nouveau inscrit (1)	40€
Couples et familles nombreuses (2)	80€
Gradés et + de 2 ans d'ancienneté	80€

\* La licence FF Karaté et Disciplines Associées est incluse dans le tarif soit 33€.

(1) la réduction est effectuée à toutes les personnes et le parrain (offre non cumulable).

(2) la réduction est effectuée à partir de la 2ème personne de la famille (offre non cumulable).

## LOCALISATION

école LAZARE GOUJON

50 rue Pierre Voyant, 69100 Villeurbanne  
(il faut pousser le portail vert et entrer dans la cour puis prendre la porte à gauche)

Métro : métro ligne A station Cusset

Bus : bus 27 arrêt Buers Pressensé



école JULES FERRY

16 rue du Progrès, 69100 Villeurbanne  
(il faut pousser le grand portail marron en fer et prendre la première porte à gauche)

Métro : métro ligne A station Flachat

Bus : bus C3/11/38 arrêt Bernaix ou Grandclément

