

LES TARIFS

PÉRIODE	BOULONNAIS	NON BOULONNAIS
VO VIETNAM ADOLESCENTS (À PARTIR DE 14 ANS)		
À PARTIR DE SEPTEMBRE	160 €	190 €
VO VIETNAM ADULTES		
À PARTIR DE SEPTEMBRE	175 €	210 €
LICENCE	20 €	
<i>Règlement à l'ordre de l'ACBB Judo (cotisation + licence)</i>		

ATTENTION

Annulation et remboursement :

La cotisation et la licence restent acquises à l'Association pour l'année en cours, soit du 1^{er} septembre 2020 au 30 juin 2021.

Elles ne peuvent, en aucun cas, donner lieu en cours d'année à des remboursements et ne peut être calculée au prorata temporis.

GYMNASSE DES ABONDANCES

40 RUE DES ABONDANCES
92100 BOULOGNE



ACBB OMNISPORTS

10, rue Liot - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01 41 10 25 30 - Email : club@acbb.fr
www.acbb.fr

2020-2021

VO-VIETNAM

- AIKIDO
- ATHLÉTISME
- AVIRON
- BADMINTON
- BASKET - ÉCOLE DE BASKET
- CANOË-KAYAK
- CYCLISME
- CYCLOTOURISME
- DANSE SPORTIVE
- ÉDUCATION PHYSIQUE
- ÉQUITATION
- ESCRIME
- FOOTBALL
- GYMNASTIQUE BABY
- GYMNASTIQUE ARTISTIQUE
- GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
- GYMNASTIQUE FITNESS
- HANDBALL
- HOCKEY SUR GAZON
- HOCKEY SUR GLACE
- JUDO - ÉCOLE DE JUDO
- JUDO ENFANTS - BABY JUDO
- KARATÉ - KARATÉ ENFANTS
- KENDO
- MUSCULATION WELLNESS
- NAGINATA
- NATATION
- PÊCHES SPORTIVES
- PÉTANQUE
- PLONGÉE SOUS-MARINE
- PONEY
- RUGBY
- SAVATE - BOXE FRANÇAISE
- SPORT BOULES
- SPORTS DE GLACE
- STAND UP PADDLE
- TAI CHI CHUAN & QI GONG
- TAÏSO
- TENNIS DE TABLE
- TIR À L'ARC
- TRIATHLON
- VOLLEY-BALL
- VO-VIETNAM**
- YOGA



COMMENT S'INSCRIRE ?

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Documents à fournir :

- Feuille d'adhésion remplie et signée
- Règlement par chèque, espèces, pass 92, coupons sports, chèques vacances...
- Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois autorisant la pratique du Vo Vietnam. Aucun adulte ne sera admis sur le tapis sans certificat médical valide.
- Le règlement de l'inscription

TOUT DOSSIER INCOMPLET INTERDIT FORMELLEMENT DE MONTER SUR LES TATAMIS APRÈS ENREGISTREMENT DU DOSSIER D'INSCRIPTION, L'ADHÉSION EST DÉFINITIVE

OUÛ ET QUAND PRATIQUER ?



GYMNASÉ ABONDANCES

48, rue des Abondances, 92100 Boulogne-Billancourt

ENTRAÎNEMENT		
SAMEDI	9h00 à 12h00	GYMNASÉ DES ABONDANCES

PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

RENSEIGNEMENTS

REPRISE DES COURS

ATTENTION

MARDI - MERCREDI - JEUDI : Espace Forum de 14h30 à 18h00

Samedi 12 septembre 2020

Seuls les **dossiers complets** seront pris en compte.

Le Vo Vietnam est un art martial traditionnel vietnamien. C'est une discipline complète comparable au Kung Fu Chinois, introduite en France par le grand maître Nguyen Duc Moc (1913-2009).

Si l'art martial permet de pouvoir se défendre, c'est surtout un travail personnel qui est recherché, permettant d'améliorer souplesse, renforcement musculaire, équilibre et maîtrise de soi. Les techniques de base sont des coups de pieds et de poings pour le combat. Les clés et projections font aussi parties de la discipline, ainsi que les armes traditionnelles (bâton, épée, lance,...).

Technique de combat à part entière basée sur la défense, le Vo est un vecteur bien être qui peut être pratiqué plus ou moins intensément selon les disponibilités et aspirations de chacun. Cette école ne cultive pas l'esprit de compétition.

La pratique du Vo favorise la bonne santé, améliore la confiance en soi, développe le corps, l'équilibre, la latéralisation.

Outre la santé et la défense, le Vo est aussi un art ancestral très esthétique basé sur les postures des animaux (tigre, dragon, serpent...), influencé par les éléments de la nature (le vent, la foudre...). Les Vo Sinh (pratiquants de Vo) étudient aussi le maniement des armes anciennes, épée, sabre, hallebarde, bâtons, etc... les plus jeunes se forment à l'acrobatie, les aînés pratiquent le Gi Gong et les formes lentes similaires au Tai Chi.

CONTACT

ACBB judo & DA - secrétariat
ESPACE FORUM - 1674 rue du Vieux Pont de Sèvres
92100 Boulogne-Billancourt

Tél. : 01 46 08 19 24

E-mail : acbbjudo92100@gmail.com

www.acbbjudo.com

www.facebook.com/ACBB-judo