

# LES TARIFS

PÉRIODE	BOULONNAIS	NON BOULONNAIS
<b>VO VIETNAM ADOLESCENTS (À PARTIR DE 14 ANS)</b>		
À PARTIR DE SEPTEMBRE	160 €	190 €
<b>VO VIETNAM ADULTES</b>		
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<sup>er</sup> septembre 2022 au 30 juin 2023.

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

2022-2023

# VO-VIETNAM

- AIKIDO
- ATHLÉTISME
- AVIRON
- BADMINTON
- BASKET - ÉCOLE DE BASKET
- BOXE FRANÇAISE - SAVATE
- 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
- JIU-JITSU BRÉSILIEN
- JUDO - ÉCOLE DE JUDO
- JUDO ENFANTS JUDO ADOS
- BABY JUDO
- KARATÉ - KARATÉ ENFANTS
- KENDO
- MUSCULATION WELLNESS
- NAGINATA
- NATATION
- PÊCHES SPORTIVES
- PÉTANQUE
- PLONGÉE SOUS-MARINE
- PONEY
- RUGBY
- 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**

# OÙ ET QUAND PRATIQUER ?



### GYMNASÉ ABONDANCES

48, rue des Abondances, 92100 Boulogne-Billancourt

## ENTRAÎNEMENT

SAMEDI

10h30 à 12h00

GYMNASÉ DES ABONDANCES

**PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES**

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 (1913-2011).

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.

## RENSEIGNEMENTS

### REPRISE DES COURS

### ATTENTION

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

**Samedi 10 septembre 2022**

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

## CONTACT

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

Tél. : 01 46 08 19 24

[www.acbbjudo.com](http://www.acbbjudo.com)

E-mail : [acbbjudo92100@gmail.com](mailto:acbbjudo92100@gmail.com)

[www.facebook.com/ACBB-judo](https://www.facebook.com/ACBB-judo)

### ATTENTION

**POUR TOUTE INSCRIPTION, PENSEZ À VOUS MUNIR D'UN JUSTIFICATIF DE DOMICILE**