



Tổng Cục Huấn Luyện Môn Phái Vovinam Việt Võ đạo France



Séminaire des cadres Libourne 6 et 7 novembre 2021

Programme:

7 heures d'entraînement réparties sur:

- Leçon: **Việt Điều Kiếm Pháp** (prévoir son épée)
- Révisions et harmonisation

Déroulement:

Samedi 6 novembre 2021

- | | |
|----------------------|---|
| 13h00 | Accueil des participants |
| 13h30 - 15h30 | Entraînement |
| 15h30 - 16h00 | Pause glucides |
| 16h00 - 18h00 | Entraînement |
| 19h30 | Apéritif dînatoire chez M. Gilles Ferron (Pot commun de 10euros/personne) |

Dimanche 7 novembre 2021

- | | |
|----------------------|---|
| 9h00 | Accueil des participants |
| 09h15 - 10h45 | Entraînement |
| 10h45 - 11h00 | Pause glucides |
| 11h00 - 12h30 | Entraînement |
| 13h00 | Déjeuner au Crescendo (Menu complet à partir de 9,45 euros) |

Lieu:

Salle de sport du collège Marguerite Duras, 13 avenue François Mauriac, 33500 Libourne.
Gare ferroviaire de bordeaux ou Libourne - Aéroport Bordeaux-Mérignac

Hébergement:

Hébergement en commun **pris en charge** par le TCHL. Sous réserve d'inscription avant le 15 octobre 2021.

Transport:

Le transport est à la charge des participants.
Des transports depuis la gare ou l'aéroport sont possibles sur demande. (Gilles: 0630759074)

Inscription:

Les inscriptions sont réservées aux membres du TCHL de niveaux hoàng đai 3 (jaune 3) minimum.
Inscription **par mail:** contact@vovinam-france.org

Tarif:

Le séminaire est **gratuit**.