



CENTRO "HOANH SON"
Trento

corsi di

VIET CHI DAO

*Wushu kung fu
tradizionale Qi Gong*



con l'istruttrice di 3° Dang
Paola Binh Lam Mongera

Informazioni:
tel: 3493459770
email: paolamongera@gmail.com
web: www.vietchiinstitutetrento.blogspot.it

Le attività sono aperte a tutti e si svolgono da ottobre a maggio presso

**“Nuova Casa Serena” (Anfass) via Campanelle, 50
a Cognola di Trento**

con i seguenti orari:

MARTEDÌ dalle 18.30 alle 20.00

GIOVEDÌ dalle 18.30 alle 20.00

Minimo 10 / massimo 20 persone per ogni corso.

Si può partecipare gratuitamente a due lezioni di prova.

E' richiesto certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica da presentare entro il primo mese d'iscrizione.

Si consiglia abbigliamento comodo (si pratica scalzi o con calzini antiscivolo).

COSTI

Quota per l'intero anno accademico: 300€ (pagabili in due rate ad ottobre e gennaio) comprensiva di tessera associativa, assicurazione, iscrizione nel Viet Chi World Organization

Quota ridotta per gli under 30: 200€

Agli iscritti verrà fornito gratuitamente on line tutto il materiale didattico relativo alle lezioni in palestra.

A richiesta saranno organizzati ulteriori corsi a Levico Terme e Borgo V.

Il Viet Chi Dao è una disciplina corpo-mente alla portata di tutti. Trae le sue origini dall'antica arte marziale vietnamita e dai principi della medicina tradizionale orientale, ma applica metodi di studio, insegnamento e allenamento moderni.

L'obiettivo è contribuire al benessere psicofisico delle persone che vivono oggi la realtà di tutti i giorni.

Con la pratica si migliorano la respirazione, la coordinazione, l'equilibrio, la resistenza e l'elasticità, sia fisiche che mentali.

