



Corso di arti marziali vietnamite aperto a tutti, tenuto dal maestro **V Dang Francesco Dainese** e dall'istruttore **I Dang Francesco Rizzo** della palestra **Bao Loi Ho** (*tigre del tuono*) di Vigonza.

Il corso di **Viet Vo Dao** è volto ad allievi di tutte le età e prevede esercizi singoli e a coppie, tecniche di mani nude e acrobatiche, esercizi di proiezione, difesa personale, rotture, combattimento e uso delle armi bianche come spade, bastoni, long gian e sciabole.

Parti fondamentali di questa disciplina sono anche il rispetto e l'educazione verso tutti; oltre agli esercizi fisici verrà insegnata anche una filosofia di vita che aiuta a migliorare se stessi ed il rapporto verso il prossimo.

Le lezioni inizieranno MARTEDÌ 2 OTTOBRE:

Allenamenti: **MARTEDÌ e GIOVEDÌ**, ORE 20,00-21,00
nel "Centro ArgentoVivo" in via E. Montale 1 a Vigonovo

Le prime due lezioni sono gratuite e di prova per chiunque sia interessato!



Per info: **Francesco Dainese 391 796 0442 - Francesco Rizzo 345 233 3675**