



MINH LONG FRANCE

Siège administratif – Secrétariat : 9, Rue de Verdun – 86100 - CHATELLERAULT

Mail : minhlongfrance@yahoo.fr

VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM MINH LONG TAY SON VO DAO Stage National

Samedi 20 Juin 2015 - 14h-18h

Tarifs (pour le week-end) Enfants : 7 €, Adultes : 20 €

Adhérents Minh Long France Exclusivement

Programme Minh Long

Dimanche 21 Juin 2015 - 9h-12h30

Tarif : non adhérents MLF 20€

Ouvert à tous les styles d'AMV

Programme de la Fédération Vietnamienne



Salle de la tour du renard
rue Lucien Hénon
62230 **OUTREAU**

Passage de grade le samedi à partir de 9h

Assemblée Générale MLF le samedi à 18h

www.minhlong.fr

Sous la direction
des Maîtres
et experts
Minh Long

ASSOCIATION MINH LONG FRANCE



Organisation:
Club Minh Long -Outreau
minhlongfrance@yahoo.fr



Association Loi 1901 – Siège social : 3, Avenue José Maria De Hérédia – 44300 NANTES - www.minhlong.fr
STAGE NATIONAL – OUTREAU – 20 ET 21 JUIN 2015





MINH LONG FRANCE

Siège administratif – Secrétariat : 9, Rue de Verdun – 86100 - CHATELLERAULT

Mail : minhlongfrance@yahoo.fr

VÕ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM MINH LONG TÂY SƠN VÔ ĐẠO Stage National

Samedi 20 Juin 2015 - 14h-18h

Tarifs (pour le week-end) Enfants : 7 €, Adultes : 20 €

Adhérents Minh Long France Exclusivement

Programme Minh Long

Dimanche 21 Juin 2015 - 9h-12h30

Tarif : non adhérents MLF 20€

Ouvert à tous les styles d'AMV

Programme de la Fédération Vietnamienne

PROGRAMME SAMEDI

- Présentation et Salut
- Échauffement
- Étude des QUYEN (Enchaînements à mains nues) et BINH KHI (Leçons d'armes) du Programme de l'École selon niveau, avec applications
- Travail du DOÏ KHANG (Combat Libre)
 - 1- Combler le Vide
 - 2- L'attitude
 - 3- Les gardes
 - 4- Déplacements de base
 - 5- Enchaînements de combat selon niveau
- Travail du TU VE (Techniques à 2)
 - 1- Self-Défense
 - 2- Techniques de Combat
 - 3- Applications
- Étude des Leçons de KHI CONG (Energie Interne - Respiration)
 - 1- "Khi Cong Quyen mot" (Tous niveaux)
 - 2- "Lien Co Van Khi" et "Lien Hoa Phap" (Anciens)
 - 3- Leçon de respiration avec les anneaux
- Étirements et Assouplissements

DIMANCHE

- Présentation et Salut
- Échauffement
- Étude des QUY DINH (Enchaînements à mains nues et Leçons d'armes de la Fédération Vietnamienne)
 - 1- Applications
 - 2- Rythme et attitude
 - 3- Leçon de respiration avec les anneaux
- Étirements et Assouplissements

Salle de la tour du renard - rue Lucien Hénou - 62230 OUTREAU

www.minhlong.fr

**Sous la direction
des Maîtres
et experts
Minh Long**

ASSOCIATION MINH LONG FRANCE



Organisation:
Club Minh Long -Outreau
minhlongfrance@yahoo.fr



Association Loi 1901 – Siège social : 3, Avenue José Maria De Hérédia – 44300 NANTES - www.minhlong.fr
STAGE NATIONAL – OUTREAU – 20 ET 21 JUIN 2015





MINH LONG FRANCE

Siège administratif – Secrétariat : 9, Rue de Verdun – 86100 - CHATELLERAULT

Mail : minhlongfrance@yahoo.fr

Accès au lieu de stage et hébergements

L'adresse du Stage est la suivante :

Salle de la Tour du Renard
Rue Louis Hénon
62230 OUTREAU

Voici les hôtels les plus proches avec le meilleur rapport qualité/prix :

IBIS BUDGET BOULOGNE SUR MER / OUTREAU

Boulevard Industriel
ZI de la Liane
62230 OUTREAU
Tel: 0 892 683 243

B&B BOULOGNE SUR MER

23 Rue de la Plaine
62280 SAINT MARTIN LES BOULOGNE
Tel: 08 92 78 80 18

HOTEL PREMIERE CLASSE BOULOGNE / ST MARTIN LES BOULOGNE

11 Rue Plaine St Martin
Lotissement du Blanc Pignon
62280 SAINT MARTIN LES BOULOGNE
Tel: 0 892 707 094

HOTEL FORMULE 1

ZI de l'Inquetrie
Rue Pierre Martin
62280 SAINT MARTIN BOULOGNE
Tel: 08 91 70 51 94

Pour réserver vos places au repas du samedi soir et du dimanche midi, merci de prévenir **Noémie SERGENT au **06 63 22 73 11** OU **bailly.noemie@gmail.com** avant le **17 Juin 2015** car LE NOMBRE DE PLACES EST LIMITEE !!!**

