



MINH LONG FRANCE

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

Mail : minhlongfrance@yahoo.fr

VŨ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM MINH LONG TÂY SƠN VŨ ĐẠO Stage National

Samedi 4 Octobre 2014 - 14h-18h

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

Adhérents Minh Long France Exclusivement

Programme Minh Long

Dimanche 5 Octobre 2014 - 9h-12h30

Tarif : non adhérents MLF 20€

Ouvert à tous les styles d'AMV

Programme de la Fédération Vietnamienne



Dojo régional
Allée Pierre de Coubertin
35200 **Rennes**

www.minhlong.fr

ASSOCIATION MINH LONG FRANCE



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

Organisation:
Club Minh Long - Long Son
(Rennes Atalante)
minhlongfrance@yahoo.fr



Association Loi 1901 – Siège social : 3, Avenue José Maria De Hérédia – 44300 NANTES - www.minhlong.fr
STAGE NATIONAL – RENNES – 4 ET 5 OCTOBRE 2014





MINH LONG FRANCE

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

Mail : minhlongfrance@yahoo.fr

VŨ CỔ TRUYỀN VIỆT NAM MINH LONG TÂY SƠN VŨ ĐẠO Stage National

Samedi 4 Octobre 2014 - 14h-18h

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

Adhérents Minh Long France Exclusivement

Programme Minh Long

Dimanche 5 Octobre 2014 - 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)
- 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
- Étirements et Assouplissements

Dojo régional - Allée Pierre de Coubertin - 35200 Rennes

www.minhlong.fr

ASSOCIATION MINH LONG FRANCE



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

**Organisation:
Club Minh Long - Long Son
(Rennes Atalante)
minhlongfrance@yahoo.fr**



Association Loi 1901 – Siège social : 3, Avenue José Maria De Hérédia – 44300 NANTES - www.minhlong.fr
STAGE NATIONAL – RENNES – 4 ET 5 OCTOBRE 2014





MINH LONG FRANCE

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

Mail : minhlongfrance@yahoo.fr

Adresse du Stage et des lieux d'hébergements

➤ Adresse du Stage :

Dojo Régional
Allée Pierre de Coubertin
35200 RENNES

➤ Coordonnées des hôtels les plus proches :

Hôtel Première Classe Rennes Sud - Chantepie
18 Rue de Cezembre
35135 CHANTEPIE

Hotel ibis budget Rennes Chantepie (ex Etap Hotel)
3 Rue du Vieux Jardin
35135 CHANTEPIE

Hôtel Restaurant Les Loges
8 Rue du Moulin
35135 CHANTEPIE

B&B Hôtel Rennes Sud
276 Rue de Châteaugiron
35000 RENNES

B&B Hôtel Rennes Ouest Villejean Champeaux
ZAC Atalante Champeaux
6 rue Maurice Fabre
35000 RENNES

Hotel Ibis Rennes Centre Gare Sud
15 Rue de Châtillon
35000 RENNES





MINH LONG FRANCE

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

Mail : minhlongfrance@yahoo.fr

Brit Hotel Du Stade

167 Rue de Lorient
35000 RENNES

Hôtel Première Classe Rennes Sud - Saint Jacques

Zone d'Activité Mermoz
35136 ST JACQUES DE LA LANDES

Hôtel Liberty

5 Rue de Montigné
35132 VEZIN LE COQUET

Inter-Hotel Les 3 Marches

Impasse de l'Enclos
35132 VEZIN LE COQUET

➤ **Réservation du repas du samedi soir :**

**Pour réserver vos places au restaurant du samedi soir, merci de prévenir
Cyrille LEGUYADER aux coordonnées suivantes :
06 63 39 70 40 ou cyrille.longson@yahoo.fr**

www.minhlong.fr

*L'esprit Minh Long
Toujours de l'avant*

