



CENTRO "HOANH SON" DI TRENTO

corsi di

*Wushu kung fu tradizionale Qi Gong*



# VIET CHI DAO

越

武

道

con gli istruttori Paola Binh Lam (3° Dang) e Michele (1° Dang)



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.

Le attività 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 19.00 alle 20.30

*Massimo 15 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 (60 lezioni garantite): 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 il materiale didattico relativo alle lezioni in palestra.

## **Informazioni:**

Tel. 349 3459770 (Paola Mongera)

346 3253573 (Michele Calzà)

Email: paolamongera@gmail.com  
calzamico@gmail.com

Sito web: [www.vietchiinstitutetrento.blogspot.it](http://www.vietchiinstitutetrento.blogspot.it)

