

QUAN KHI DAO DE L'ODON

Art Martial Traditionnel Sino-Vietnamien



Ce début de saison a commencé par une démonstration lors de la fête intercommunale Grainville-Mondrainville qui s'est déroulée sur le terrain de sport (city-sport) de Grainville Sur Odon, le Samedi 3 septembre 2016.

Nous avons eu le plaisir d'avoir 3 nouveaux pratiquants. Surtout faites comme eux venez découvrir la pratique de cet art martial. Pour cela vous pouvez assister à 2 cours avant de vous engager. Si vous voulez plus de renseignements, n'hésitez à nous écrire à mondrainville@free.fr ou vous pouvez consulter notre site internet : <http://mondrainville.free.fr>

Grace à la subvention de la mairie de Mondrainville et le prêt gracieux de la salle par la commune de Grainville, la cotisation annuelle n'est que de 50 € et cela depuis plusieurs années.

Concernant la pratique de notre art, étant donné la météo clémente au printemps et été 2016, nous avons pu faire plusieurs séances de Bong (bâton long) en extérieur. Nous nous entraînons tous les mercredis soirs de 19h30 à 21h30 dans la salle de préfabriqué à côté de l'école maternelle de Grainville sur Odon où vous pouvez découvrir un ensemble de techniques comme les clés, les ciseaux, les projections, les balayages, self-défense, étirements, musculations (dynamique, isométrique, Pilates), relaxations...Surtout chacun s'entraîne en fonction de son âge, de ses possibilités et ses moyens.