

ACSI - Ente Nazionale di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI

International Qwan Ki Do Federation

Unione Italiana Qwan Ki Do

Phuong Long Italia



STAGE INTERNAZIONALE CO VO DAO

diretto dal **Thầy Chưởng Môn
PHAM XUAN TONG**

coadiuvato dagli Esperti del **Phuong Long Italia**

12 – 13 MARZO 2016

1° SETTORE - SABATO 12 MARZO

Centro Sportivo di VAPRIO D'ADDA - via Vittoria, 1

Sabato - Vaprio d'Adda:

15.00/16.30

**LONG GIAN
BONG**

Principianti
da So Cap

Sabato - Vaprio d'Adda:

16.30/18.00

**MOC CAN
SONG COT
MOC GUOM**

da 2° Cap
da 2° Cap
da 3° Cap

2° SETTORE - DOMENICA 13 MARZO

Centro Sportivo di VAPRIO D'ADDA - via Vittoria, 1

Domenica – Vaprio d'Adda: **09.00/10.30**

**LONG GIAN
BONG**

da So Cap
Principianti

Domenica – Vaprio d'Adda: **10.30/12.00**

**ARMI DA TAGLIO
ARMI SPECIALI**

da 4° Cap
Direzione Tecnica Nazionale

SI RICORDA CHE LO STAGE E' RISERVATO AI PRATICANTI DI QWAN KI DO SETTORE ADULTI

ATTENZIONE

Per evitare che le armi graffino il pavimento della palestra, si ricorda di coprire le estremità delle Armi in Legno.