

# Vovinam

- kan trænes fra d. 19 august 2007 i Tranbjerg

**Vovinam er en vietnamesisk multistilart kampsport, der:**

- Øger din selvtillid
- Styrker dit helbred
- Styrker dit sind/mentalitet  
(fysisk og psykisk balance, der skaber indre ro)
- Hjælper dig til at blive en etisk person og  
en god kampsport udøver (herved dygtig til selvforsvar)
- Styrker din krops fleksibilitet

Træningen vil foregå hver søndag på Tranbjerg skolen i gymnastiksalen på følgende tidspunkter:

<b>Børne hold</b>	<b>( 8 – 12 år):</b>	<b>kl. 14:00-15:00</b>
<b>Junior hold</b>	<b>(13 – 17 år):</b>	<b>kl. 15:05-16:30</b>
<b>Voksne hold</b>	<b>(18 – 29 år):</b>	<b>kl. 16:35-18:00</b>

Tilmelding og evt. spørgsmål kan henvendes til  
vovinam\_aarhus@yahoo.com

NB.: Da der er en begrænsning på max 24 personer  
per hold, anvendes "først til mølle" princippet.

**Mere info om Vovinam kan læses på [www.vovinam.dk](http://www.vovinam.dk)**

