

Echanges inter club

Les **Ecoles de Linselles, Comines et Neuville en Ferrain** mettent en place des **échanges inter club**. Le but est que chaque enfant ou adulte puisse venir s'entraîner dans les différentes écoles « **Thanh-Long** ». Ce sera un moment de convivialité et de partage. Les horaires pour tous sont de **19 h à 20 h 45**, **excepté à Comines : de 19h30 à 21h00**

Les séances sont encadrées :

- Maître Ngoc-Thanh NGUYEN, 6<sup>ème</sup> DAN
- Maître Ngoc-Long NGUYEN, 6<sup>ème</sup> DAN

Assistés par :

- Hélène NGUYEN, 5<sup>ème</sup> DAN
- Dominique MEURILLON, 5<sup>ème</sup> DAN
- Antoine PANNECOUCKE, 4<sup>ème</sup> DAN
- Fouad BOUBZIZ, 3<sup>ème</sup> DAN

Le contenu : (cours évolutifs)

- Condition physique
- Technique combat
- Technique Pomsé
- Self défense ( Ho Shin Soul, Hapkido)

Site de Neuville en Ferrain : salle DEPOORTER

Jeudi 27 Mars

De 19h00 à 20h45

Jeudi 10 Avril

Jeudi 15 Mai

Site de Comines : salle A. VERET – Avenue des SPORTS

Mercredi 2 Mars

De 19h30 à 21h00

Jeudi 16 Avril

Jeudi 14 Mai

Site de Linselles : salle Pierre de COUBERTIN – 57 rue de Tourcoing

Vendredi 21 Mars

De 19h00 à 20h45

Vendredi 18 Avril

Vendredi 2 Mai

**Matériel à prévoir : protection complète, bouteille d'eau ...**

**Comptant sur votre participation.**