



# Vovinam

**En kampsport/kampkunst i Tranbjerg**

**Vovinam kampsport/kampkunst er effektivt selvforsvar.**

Nye hold starter den d. 16. august 2009 og træner hver søndag på Tranbjerg Skole i gymnastiksalen på følgende tidspunkter:

NB.: Udvidet junior/senior hold træner på Grønløkke skolen hver fredag og på Tranbjerg Skolen hver søndag

**Børne hold ( 7 – 11 år): kl. 14:00-15:00**

**Junior/senior hold (12 – 29 år): kl. 16:00-17:30**

**Voksne hold (fra 30 år): kl. 18:00-19:30**

NB.: Voksne træner selvforsvar, tai chi og Vovinam khi cong (Qi Gong på kinesisk).

Tilmelding og evt. spørgsmål kan rettes til [vovinam\\_aarhus@yahoo.com](mailto:vovinam_aarhus@yahoo.com)

NB.: Da der er en begrænsning på max 15 personer per hold, **anvendes "først til mølle" princippet.**

Du kan se mere om Vovinam på: <http://www.vovinam.dk>  
og [http://www.tranbjerg.dk/\\_ttarkiv/2007/TT0407sc.pdf](http://www.tranbjerg.dk/_ttarkiv/2007/TT0407sc.pdf)