

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.