



NHÂN VĂN-THƯỢNG VÕ



ASSOCIAZIONE
SPORTIVA
DILETTANTISTICA
SINH DAO



SINCE 1997
nel Comune di
MEDIGLIA

**ARTI MARZIALI
VIETNAMITE**
Võ Cổ Truyền Việt Nam

Viet Võ Đạo Milano Centro Bảo Kiên Hùng
Sinh Dao ASD La Via Del Benessere

@sinhdaoasd
@vietvodaomilano

+39 346 625 8373

infosinhdao@libero.it



VIET TAI CHI

Coltivare l'energia per elevarsi

» ANNO SPORTIVO 2023/2024



Disciplina completa adatta a tutti, senza distinzione di sesso ed età.

BENEFICI

- RIEQUILIBRIO MUSCOLARE
- MOBILITÀ ARTICOLARE
- RESPIRAZIONE
- MAGGIORE TONICITÀ ED ELASTICITÀ
- MIGLIORAMENTO CARDIO-VASCOLARE
- BENESSERE PSICO-FISICO



LUNEDÌ e MERCOLEDÌ

19:30/21:00

DOVE SIAMO

VIA STELLA POLARE 11/A
BETTOLINO DI MEDIGLIA

SINCE 1997



nel Comune di
MEDIGLIA

VIET VO DAO

KIDS

4-12 ANNI



Lunedì e Mercoledì
dalle 18:30 alle 19:30



Palazzetto dello Sport di Bettolino
via Stella Polare 11/A,
20076 Mediglia (MI)



A.S.D. iscritta al registro del CONI
Affiliata ad ASI,
Ente Sportivo

- BENEFICI**
- COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO
 - AUTODISCIPLINA
 - DIVERTIMENTO E NUOVI AMICI

ARTI MARZIALI

SINCE 1997

nel Comune di
MEDIGLIA



CONTATTI
346 625 8373
infosinhdao@libero.it

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA SINH DAO

VIET VO DAO

ARTI MARZIALI VIETNAMITE

» ANNO SPORTIVO 2023/2024



BAMBINI

- PICCOLI 4/5 anni
- PULCINI 6/8 anni
- CADETTI 9/12anni

RAGAZZI

- 13-17 anni

ADULTI

- +18 anni

PROGRAMMA

- COMBATTIMENTO
- DIFESA PERSONALE
- FORME A MANI NUDE
- FORME CON ARMI



LUNEDÌ e MERCOLEDÌ

primo turno 18:30/19:30
secondo turno 19:30/21:00

DOVE SIAMO

VIA STELLA POLARE 11/A
BETTOLINO DI MEDIGLIA (MI)

SINCE 1997
nel Comune di
MEDIGLIA



@vietvodaomilano infosinhdao@libero.it 346 625 8373

NHÂN VĂN-THƯỢNG VÕ

ASSOCIAZIONE
SPORTIVA
DILETTANTISTICA
SINH DAO
SINCE 1997
nel Comune di
MEDIGLIA

**ARTI MARZIALI
VIETNAMITE**
Võ Cổ Truyền Việt Nam

Việt Võ Đạo Milano Centro Bảo Kiên Hùng
Sinh Dao ASD La Via Del Benessere

@sinhdaoasd
@vietvodaomilano

+39 346 625 8373

infosinhdao@libero.it

VIỆT VÕ ĐẠO MILANO CENTRO BẢO KIÊN HÙNG
SINH DAO ASD LA VIA DEL BENESSERE

L'Associazione Sportiva Sinh Dao, nata nel dicembre 1997 a Triginto di Mediglia, si pone l'obiettivo di divulgare, insegnare e praticare sport e arti marziali, volti al benessere spirituale e fisico dell'uomo nella sua interezza ed integrità psicofisica, favorendo il confronto e lo scambio di esperienza, in uno spirito di amicizia.

Le discipline che proponiamo sono adatte a tutti, **BAMBINI, RAGAZZI** e **ADULTI** senza distinzione di sesso ed età, e possono essere praticate a livello **DILETTANTISTICO/AMATORIALE** o **AGONISTICO**.

Di seguito in breve le nostre attività.

➔ VIET VO DAO

➔ ARTI MARZIALI VIETNAMITE E SPORT DA CONTATTO

È un'arte marziale che prevede:

- Combattimento Sportivo (con i regolamenti delle federazioni di riferimento)
- Combattimento Prestabilito
- Difesa Personale
- Tecniche a mani nude e con armi
- Tecniche di caduta
- Acrobatica di base
- Lotta
- Forme a mani nude e con armi

I **BENEFICI** riscontrati sono psicofisici come l'aumento della forza, della resistenza e della flessibilità, l'incremento della capacità di coordinazione neuromuscolare e l'apprendimento di nuove abilità che portano ad un miglioramento della fiducia in sé stessi.

→ VIET TAI CHI

→ GINNASTICA DOLCE IN MOVIMENTO

Letteralmente "Coltivare l'Energia per Elevarsi", è un insieme di movimenti morbidi e fluidi, creati per stimolare la circolazione dell'energia interna. È un legame tra tutte le discipline di arti marziali e sportive. La pratica costante porta ad ottenere grandi benefici per un miglior stato fisico e psichico, dal punto di vista di equilibrio, di elasticità nei movimenti, scioltezza e potenza, ma anche di calma interiore, sicurezza e stima delle proprie capacità.

BENEFICI:


- Riequilibrio Muscolare
- Mobilità Articolare
- Maggiore Tonicità ed Elasticità
- Miglioramento Cardiovascolare
- Benessere Psicofisico

DOVE SIAMO

 PALAZZETTO DELLO SPORT via Stella Polare 11/A Bettolino di Mediglia

PER INFO

 infosinhdao@libero.it

 346 625 8373

SEGUICI SUI SOCIAL

 <https://www.facebook.com/sinhdaoasd>

 <https://www.facebook.com/vietvodaomilano>

 <https://instagram.com/sinhdaoasd>

 <https://instagram.com/vietvodaomilano>