

PUBLI-RÉDACTIONNEL

Viêt Võ Dao Troinex

Professeurs deuxième dang, Monsieur Pedro Rico et Monsieur Cédric Moser proposent des cours de Viêt Võ Dao depuis plus de vingt-cinq ans ainsi que du self-défense (depuis bientôt trois ans), un cours spécialement conçu pour les femmes.

L'école de Viêt Võ Dao de Troinex a commencé en 1998. Au début, les cours étaient surtout adressés aux enfants. Depuis, l'école s'est développée et a ouvert en 2002 une section pour adulte. Le Viêt Võ Dao est un art martial très complet. Il regroupe tout un panel de techniques de diverses disciplines: «J'aime la variété de cet art martial et de ses techniques. Il est complet: art de rue, armes, self-défense, Quyen (kata)», explique Cédric Moser. De plus, les professeurs sont bénévoles, ce qui confère à l'école une certaine pureté et une véritable passion que les professeurs transmettent à leurs élèves: «Depuis le début, nous sommes bénévoles, il n'y a donc pas l'aspect pécunier qui rentre en compte. Nous avons envie de transmettre notre passion et ce que nous savons», relève Pedro Rico. Il faut souligner que le Viêt Võ Dao n'est pas seulement l'art de se défendre, il est aussi porteur d'une philosophie que les deux professeurs essaient de transmettre à leurs élèves dans leur recherche de «l'harmonie entre force et souplesse». Les cours ont lieu le mercredi de

Art Martial Vietnamien



Toute l'école ou presque du Viet Vo Dao de Troinex.

17 h 30 à 19 h 00 pour les enfants et de 19 h à 21 h pour les adolescents et les adultes.

Self-défense

Vous êtes une femme, vous avez plus de seize ans et vous avez envie de prendre confiance en vous? Le cours de self-défense est la solution. Pedro Rico a adapté le Viêt Võ Dao spécialement pour vous Mesdames! Le but du cours est d'apprendre à se défendre simplement et sans force tout en étant efficace. «Mesdames, utilisez votre corps sans beaucoup d'effort physique pour vous défendre. Vos mains et certains objets que

vous utilisez tous les jours seront vos meilleures armes pour votre défense. Prenez confiance en vous, soyez sereine et calme dans votre quotidien!», explique Pedro Rico. Les femmes qui viennent aux cours prennent de l'assurance, car ici il n'y a pas de fausses démonstrations. Pedro, Cédric, José et Javier joueront le rôle des agresseurs. Protégés par un équipement spécial, ils vous attaqueront à la manière d'une situation réelle, avec la véritable force d'un agresseur. Vous devrez alors



vous défendre selon les techniques préalablement apprises en y mettant toute votre conviction. C'est de cette façon que vous pourrez vraiment apprendre à repousser une attaque. La progression est très rapide et en quelques leçons vous pourrez déjà mettre en pratique les techniques de défense. Bien sûr, vous n'irez pas mettre votre agresseur K.O. — ne sait-on jamais — mais vous vous sentirez plus en confiance lorsque vous vous trouverez dans des situations stressantes et mettrez sûrement l'agresseur potentiel en déroute. Rendez-vous tous les jeudis à 18 h 30.

Les cours se passent dans la bonne humeur tout en étant très sérieux. Cette année, un nouveau cours de self-défense a commencé, un cours spécialement conçu pour les personnes handicapées. Les membres de l'association ACTIFS pourront le suivre tous les lundis de 18 h 30 à 20 h.

Renseignements:
<http://viet-vo-dao-troinex.over-blog.fr>
 Salle de sport de Troinex
 route de Moillebin 20
 Tél. 022 784 44 44 ou
 078 639 33 88



Essayez-le vite!

Nous serons heureux de vous accueillir.



AMAG RETAIL Genève, Route du Pont-Butin, 1213 Petit-Lancy
 Tél. 022 870 92 00, geneve@amag.ch, www.geneve.amag.ch

AMAG RETAIL Carouge, Rue de Plaisance 5, 1227 Carouge
 Tél. 022 809 59 59, www.geneve.amag.ch

Nos partenaires:

Garage Lory SA

Chemin Malombré 3

1202 Genève

Garage Georges Bove

Chemin Louis-Dégallier 10

1206 Meyrin

Garage Centre Auto Dubler

Route d'Oulteret 44

1240 Billeraud

Garage de la Crétaux Humbert SA

Rue du Midi 5

1194 Coligny

Garage Chatelet SA

Rue Eugène-Marziano 18

1227 Les Acacias