

# ENTRAÎNEMENT LIBRE

## SAMEDI 10H - 12H

14 Octobre 2017

18 Novembre 2017

09 Décembre 2017

13 Janvier 2018

17 Février 2018

17 Mars 2018

14 Avril 2018

26 Mai 2018

16 Juin 2018

### Qu'est-ce que l'entraînement libre? :

Un temps où les pratiquants de l'école de tous les niveaux peuvent venir à la salle pour s'exercer le temps qu'ils veulent, chercher, en présence d'un enseignant qui «donne un coup de main».

### Principe :

1<sup>ère</sup> heure : Qi gong, travail de forme

2<sup>ème</sup> heure : Tui shou, travail à deux