

ENTRAÎNEMENT LIBRE

SAMEDI 10H - 12H

13 Octobre 2018

17 Novembre 2018

01 Décembre 2018

19 Janvier 2019

16 Mars 2019

27 Avril 2019

18 Mai 2019

15 Juin 2019

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^{ère} heure : Qi gong, travail de forme

2^{ème} heure : Tui shou, travail à deux