

ENTRAÎNEMENT LIBRE

SAMEDI 10H - 12H

12 Octobre 2019

09 Novembre 2019

14 Décembre 2019

18 Janvier 2020

08 février 2020

14 Mars 2020

16 Mai 2020

13 Juin 2020

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