

# ENTRAÎNEMENT LIBRE

## SAMEDI 10H - 12H

10 Octobre 2020

07 Novembre 2020

12 Décembre 2021

23 Janvier 2021

06 février 2021

13 Mars 2021

10 Avril 2021

08 Mai 2021

12 Juin 2021

### 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