

ENTRAÎNEMENT LIBRE

SAMEDI 10H - 12H

09 Octobre 2021

20 Novembre 2021

04 Décembre 2021

15 Janvier 2022

05 février 2022

19 Mars 2022

02 Avril 2022

07 Mai 2022

11 Juin 2022

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