

ENTRAÎNEMENT LIBRE

SAMEDI 10H - 12H

24 Septembre 2022

22 Octobre 2022

26 Novembre 2022

10 Décembre 2022

14 Janvier 2023

04 février 2023

04 Mars 2023

22 Avril 2023

03 Juin 2023

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