

# ENTRAÎNEMENT LIBRE

## SAMEDI 10H - 12H

21 Octobre 2023

25 Novembre 2023

16 Décembre 2023

20 Janvier 2024

17 février 2024

16 Mars 2024

13 Avril 2024

25 Mai 2024

### 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