

ENTRAINEMENT LIBRE

2024-2025

SAMEDI 10H-12H



05 Octobre	2024
16 Novembre	2024
07 Décembre	2024
01 février	2025
08 Mars	2025
26 Avril	2025
17 Mai	2025
14 Juin	2025

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