

SDRUŽENÍ TAOISTICKÉHO TAI CHI V ČR, z.s.



# TAOISTICKÉ TAI CHI™

## vnitřní umění pro zdraví

Zveme vás na ukázkové cvičení  
a zahájení nové skupiny  
v úterý 26.9. od 18:30 – 20:00 hod.

V tělocvičně Gymnázia Josefa Kainara, Hlučín

*Taoistické tai chi je relaxační cvičení, jemné a přitom velmi účinné. Snižuje psychické napětí, zlepšuje cirkulaci, posiluje rovnováhu, zvyšuje sílu a pružnost celého těla. Cvičení je vhodné pro všechny bez ohledu na věk nebo fyzickou kondici.*



Cvičíme sestavu 108 pohybů.  
Těšíme se na vás,  
každý je vítán.

blíže informace získáte:

**[www.taoist.cz](http://www.taoist.cz)**

nebo tel.: **604 468 051**



