

SDRUŽENÍ TAOISTICKÉHO TAI CHI V ČR, z.s.



TAOISTICKÉ TAI CHI™

vnitřní umění pro zdraví

Zveme vás na cvičení pro začátečníky

každé úterý od 18:00 – 19:30 hod., začínáme 26.9.2017

každý čtvrtek od 17:30 – 19:00 hod., začínáme 5.10.2017

každý pátek od 9:30 – 11:00 hod., začínáme 29.9.2017

kde: ulice Čs. legií 20, Ostrava

blíže informace získáte: www.taoist.cz nebo tel.: 777 173 961

Taoistické tai chi je relaxační cvičení, jemné a při tom 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.

Těší se na vás tým instruktorů.

POSILÍTE TĚLO

UVOLNÍTE MYSL

UPEVNÍTE ZDRAVÍ



