

Sdružení taoistického tai chi v ČR Vás srdečně zve do nové skupiny



Cvičení pro zdraví těla i mysli

Taoistické tai chiTM

vnitřní umění pro zdraví



**Zveme Vás na úvodní cvičení pro začátečníky
každý čtvrtek 18.00 – 19.30 hod. začínáme 5.10.2017**

**na 5. ZŠ, Koperníkova ul. v Třinci
v zrcadlovém sále - vchod zezadu od hřiště**

Taoistické tai chi je 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

První hodina je informativní, nezávazně lze cvičení vyzkoušet.
Pohodlné oblečení a obuv na přezutí je vhodné mít s sebou.

Posilněte tělo, uvolněte mysl, upevněte zdraví!
Těšíme se na Vás.

**Bližší informace na www.taoist.cz
nebo tel.: 732 861 923, 737 787 418**