

SDRUŽENÍ TAOISTICKÉHO TAI CHI V ČR, z.s.



TAOISTICKÉ TAI CHI™

vnitřní umění pro zdraví

Zveme vás na ukázkové cvičení
a zahájení nové skupiny

ve čtvrtek 1. března od 17:00 hodin

v tělocvičně ZŠ Koryčanské Paseky, Sevastopolská 467,
Rožnov pod Radhoštěm

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.

bližší informace získáte:
www.taoist.cz

