

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 24. září od 16:00 – 17:30 hod.  
pak každé úterý od 16:00 – 17.30 hod.

**V tělocvičně ZŠ Školní, Havířov**

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

nebo tel.: **777 173 961**

