

Sdružení taoistického tai chi®

Taoistické tai chi™ vnitřní umění pro zdraví



Taoistické tai chi je cvičení vhodné pro všechny bez ohledu na věk a fyzickou kondici. Pomáhá udržet a zlepšit zdraví, obnovit tělesnou i psychickou rovnováhu. Sestava 108 jemných protahujících a uvolňujících cviků postupně harmonizuje celé tělo i mysl.

Máte rádi pohyb a už Vám to nejde jako dřív? Nebojte se a přijít mezi nás. Toto staré čínské cvičení pomáhá při různých tělesných postiženích, návratu do kondice po úrazech i jiných problémech.

Ukázkové hodiny ZDARMA

úterý 18. 9. 2018 18.00 hod

úterý 25. 9. 2018 18.00 hod

v tělocvičně Gymnázia Masarykovo náměstí 9
(vchod ze zadního traktu budovy v Sirotčí ul.)

Začátečnický kurz

následuje každé další úterý od 18.00 - 19.00 hod
v tělocvičně Gymnázia v Třebíči

Instruktoři Taoistického tai chi Iva Filippiová, Hana Vilímková, Jana Roubcová,
Iva Burkertová (informace tel. 606 767 628)

www.taoist.cz

Jsme
na facebooku

