

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 26.2.2019

každý čtvrtek od 18:45 – 20:15 hod., začínáme 28.2.2019

každý pátek od 9:30 – 11:00 hod., začínáme 1.3.2019

**kde: ulice Čs. legií 20, Ostrava**

**blíže informace získáte: [www.taoist.cz](http://www.taoist.cz) nebo tel.: 777 173 961**

*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.

Těší se na vás tým instruktorů.

POSÍLÍTE TĚLO

UVOLNÍTE MYSL

UPEVNÍTE ZDRAVÍ

