

Sdružení taoistického tai chi v ČR, z.s.



VÁS ZVE NA
UKÁZKOVÉ CVIČENÍ
A ZAHÁJENÍ NOVÉ SKUPINY

TAOISTICKÉ TAI CHI™ vnitřní umění pro zdraví

KDE:

FRÝDEK – MÍSTEK

4. ZŠ ul. Komenského 402
v Místku



STŘEDA 4. března od 18:00

Cvičíme sestavu 108 pohybů.

Taoistické tai chi je relaxační cvičení, jemné a přitom velmi účinné.

Snižuje psychické napětí, zlepšuje cirkulaci, posiluje rovnováhu, zvyšuje sílu a pružnost.

Je vhodné pro všechny bez ohledu na věk nebo fyzickou kondici.

Kontakt: e-mail: vop@taoist.cz, mob.: 777 576 516

www.taoist.cz