

Taoistické tai chi



pomáhá

Víkend taoistického tai chi **pro začátečníky**

ve dnech: sobota a neděle, 4. 4. – 5. 4. 2020

Registrace: sobota 4. 4. od 9:30 hodin

Cvičení: sobota 10:00 – 12:00 hod., 14:00 – 18:00 hod.

neděle 9:00 – 12:00 hod.

KDE:

**Ostrava, Centrum Sdružení taoistického tai chi v ČR, ulice Čs.
legií 20, poblíž tramvajové zastávky Elektra**

www.taoist.cz

Přijďte na Víkend Taoistického tai chi pro začátečníky

Naučit se Taoistické tai chi za víkend? Možná to zní nereálně, ale vyplatí se to vyzkoušet. V průběhu víkendu se seznámíte se sestavou 108 pohybů Taoistického tai chi, příjemně se uvolníte a uděláte něco pro své zdraví. Po absolvování víkendu se můžete zúčastňovat kterékoliv z našich skupin.

Kdy a kde?

4. dubna - 5. dubna 2020

Sobota: registrace 9:30 hod.

Sobota: 10:00 – 12:00 hod., 14:00 – 18:00 hod.

Neděle: 9:00 – 12:00 hod.

Centrum STTC, Čs. legií 20, Ostrava - Moravská Ostrava

Co si mám přinést?

Pohodlné oblečení a sportovní obuv (tenisky apod.)

Možnost přespání v místě cvičení za 50 Kč – nutné přinést si vlastní karimatku a spacák, kuchyňka s rychlovarnou konvicí a mikrovlnnou troubou, WC a sprchy jsou k dispozici.

Kolik budu platit?

900,- Kč - platba proběhne v hotovosti při registraci na začátku víkendu.

V poplatku je zahrnutý víkend + 3měsíční členství ve Sdružení taoistického tai chi (tj. možnost pokračovat ve skupinách začátečníků v celé ČR).

Jak se přihlásit?

Zašlete nám prosím Vaše kontaktní údaje (jméno, příjmení, adresa bydliště) na adresu vop@taoist.cz do dne **3. dubna 2020**

Kontakt a informace

V ceně není zahrnuto jídlo, zajištěny pouze nápoje (voda, čaj, káva) a drobné občerstvení. V blízkosti Centra STTC je restaurace.

Další informace Vám poskytneme na e-mailové adrese: vop@taoist.cz nebo na tel. č. 604 468 051.

Těšíme se na Vás ☺