



Zveme Vás na nové cvičení pro  
začátečníky od podzimu 2018

# Taoistické tai chi<sup>TM</sup>

vnitřní umění pro zdraví

## Staré čínské zdravotní cvičení

- vhodné pro každého, včetně seniorů a zdravotně postižených
- má příznivý vliv na zdraví
- podporuje, rozvíjí a zachovává pružnost a ohebnost celého těla
- výborný pomocník v boji se stresem a únavou
- pomáhá při léčbě mnoha nemocí
- zmírňuje napětí a pomáhá uvolnění těla

## Ukázkové cvičení

**čtvrtek 4.10 2018 18:00 - 19:30 8.ZŠ, Václavkova 1040, Mladá Boleslav**  
(zadní vchod od atletického oválu)

**tel.: 602 594 706**

**pátek 5.10 2018 14:30 - 16:00 Střední zdravotnická škola, Boženy**  
**Němcové 482, Mladá Boleslav** (zadní  
vchod od komunikační chodby Klaud.  
nemocnice)

**tel.: 737 966 690**



Sdružení taoistického tai chi, z.s., Haštalská 11/790, 110 00 Praha 1  
e-mail: [taoist.mb@gmail.com](mailto:taoist.mb@gmail.com) web: [www.taoist.cz](http://www.taoist.cz)