



Cvičení pro zdraví těla i myslí

Taoistické TAI CHI™

vnitřní umění pro zdraví



**Srdečně Vás zveme k pravidelnému cvičení
na 6. ZŠ Slezská Třinec**

malá tělocvična 1. patro, vchod z ul. Školní

**začátečníci - pondělí 17.30 - 19.00 hodin
od 24. 9. 2018**

pokračující - pondělí 19.00 - 20.00 hodin

Taoistické tai chi je jemné, přitom velmi účinné. Snižuje psychické napětí, zlepšuje cirkulaci, posiluje rovnováhu. Zvyšuje sílu a pružnost celého těla.

Přijďte si nezávazně vyzkoušet první hodinu!
Cvičení je vhodné pro všechny bez ohledu na věk
nebo fyzickou kondici. Potřebujete jen pohodlné
oblečení a obuv na přezutí.

Těšíme se na Vás.

Informace na tel. 732 861 923 nebo 737 787 418
www.taoist.cz