

Tai Chi pro začátečníky a pokračující



Tai Chi



Nový kurz pro úplné začátečníky
v pondělí 2.10. od 19:00–19:30.

Chcete se uvolnit, protáhnout nebo jen na chvíli
zapomenout na každodenní starosti?
Přijďte si zacvičit Tai Chi.

Toto staré čínské cvičení pomáhá obnovit a udržet zdraví.
Jemně protahuje, uvolňuje a posiluje celé tělo. Je
výborným pomocníkem pro zvládání stresu. Vyhovuje
lidem každého věku, včetně seniorů.

- Doplnuje energii
- Zlepšuje koordinaci
- Zklidňuje mysl
- Pomáhá s bolestmi zad

Začínáme 2.10.2023 na sále Načešické hospůdky.
Pokračující od 18:00 do 19:00
Začátečníci od 19:00 do 19:30



Martin Grman : 775 033 659
gmartin@atlas.cz

