

Joga, tai chi i qigong



JOGA

- **Joga przy fontannie** – bezpłatne zajęcia odbywają się w Parku im. Adama Mickiewicza przy fontannie przed Operą w każdą niedzielę lipca i sierpnia w godz. 9.00-10.30 | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): tel. 660 898 703
- **Sąsiedzka Joga w parku na Piątkowie** – Stowarzyszenie Fyrtel w letnie miesiące prowadzi bezpłatne sesje jogi w parku na osiedlu Bolesława Chrobrego | [Kontakt](#): tel. 781 244 324;
- **Trener Senioralny** – zajęcia w ramach programu mają charakter prozdrowotny, nad wszystkim czuwa wykwalifikowany instruktor, poziom zajęć jest dostosowany do wszystkich ćwiczących, w ofercie również joga, udział bezpłatny | [Szczegóły i kontakt do prowadzących zajęcia](#);
- **Nasz Sportowy Fyrtel** – program bezpłatnych zajęć ruchowych dla mieszkańców w każdym wieku z różnych poznańskich osiedli – w ofercie również zajęcia joga, udział bezpłatny | [Szczegóły i kontakt do prowadzących zajęcia](#);
- **Poznańska Akademia Seniora (przy Jeżyckim Centrum Kultury)** – bezpłatne zajęcia dedykowane osobom starszym organizowane cyklicznie | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): tel. 695 596 150, ul. Jackowskiego 5/7, [więcej](#);
- **Uniwersytety Trzeciego Wieku** – niektóre UTW w Poznaniu mają w swojej ofercie sekcje ruchowe, w ramach których można korzystać z zajęć jogi, obecnie takie zajęcia oferuje Otwarta Wszechnica Ekonomiczna „Erga Omnes”, to ćwiczenia z elementami jogi (UTW działający przy Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu) | [Szczegóły](#);
- **Osiedlowy Dom Kultury „Pod Lipami”** – w ofercie sesje jogi oraz zajęcia „Zdrowy kręgosłup z elementami jogi”, udział odpłatny | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): os. Pod Lipami paw. 108 A, tel. 61 630 33 47;

TAI CHI i QIGONG:

- **Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi** | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): ul. Bielska 14, tel. 61 832 11 51, [więcej](#);
- **Szkoła Tai Chi JADEIT** – w ofercie m.in. tai chi, joga, body ballet dla dorosłych i praktyka uważności, w programie zajęcia dedykowane seniorom, szkoła oferuje zniżki dla seniorów | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): ul. Bastionowa 47, tel. 603 22 00 21;