Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

Celem Poznańskiego Stowarzyszenia Tai Chi jest rozpowszechnianie tai chi i sztuk pokrewnych oraz popularyzowanie zdrowotnych właściwości tai chi poprzez stosowanie i upowszechnianie zasady pomagania innym. Stowarzyszenie organizuje ćwiczenia, naukę tai chi oraz pokazy. Współpracuje też z osobami i instytucjami o podobnych celach działania w kraju i za granicą. Zajęcia prowadzone są w dziesięciu różnych punktach Poznania, w łatwo dostępnych salach gimnastycznych, które znajdują się najczęściej na parterze, wyposażone są również w większości w podjazdy i barierki. Wszystkie ćwiczenia, również rozgrzewkowe, prowadzone są w taki sposób, aby każdy bez problemu mógł je wykonywać. Ponadto osoby na emeryturze i rencie oraz osoby ze wspólnego gospodarstwa domowego mogą otrzymać zniżkę na składkę członkowską w wysokości 40%. Dodatkowo pierwsze zajęcia są bezpłatne, aby każdy mógł zapoznać się z metodą ćwiczeń i sprawdzić, czy jest dla niego odpowiednia. Zajęcia w grupie dla początkujących trwają od 1,5 do 2 godzin, cykl ćwiczeń obejmuje 5 miesięcy. Koszt karnetu na kwartał wynosi 45 zł.

Stała oferta:

Zajęcia tai chi (ćwiczenia zdrowotne), pierwsze zajęcia bezpłatne, dla seniorów opłata za kwartał wynosi 45 zł.

- Szczegóły | Kontakt: tel. 784 650 104, ul. Bielska 14, więcej;