

Szkoła Tai Chi JADEIT



Szkoła Tai Chi JADEIT znajduje się w pobliżu przystanku tramwajowego, żeby do niej wejść, należy zejść po schodach (w przypadku problemów z dostaniem się do siedziby szkoły można liczyć na pomoc instruktorów).

Szkoła proponuje bardzo ciekawe i różnorodne zajęcia prowadzone przez specjalistów. Podczas zajęć można zadbać nie tylko o siłę fizyczną, ale również o równowagę psychiczną. Ćwiczenia prowadzone są w taki sposób, aby każda osoba była w stanie je wykonać. Zajęcia łączą tai chi z kalisteniką, jogą i różnymi formami medytacji, ale też współczesną fizjoterapią, kinezyterapią i biomechaniką. Podczas spotkań można również zdobyć wiedzę na temat budowy i działania naszego ciała, aby lepiej dbać o nie w życiu codziennym. Grupy są urozmaicone pod względem wieku, co daje możliwość spotkań ludzi z różnymi doświadczeniami. Grupa seniorska spotyka się na zajęciach, podczas których praktykowana jest uważność w ruchu raz w tygodniu. Zajęcia prowadzone są nie tylko na terenie szkoły, ale również w okolicach Cytadeli.

Stała oferta:

Tai Chi: zajęcia odbywają się w poniedziałki o godz. 9.00; dla emerytów i rencistów miesięczna opłata za zajęcia jeden raz w tygodniu: 80 zł, dwa razy w tygodniu: 110 zł.

- [Szczegóły](#) | Kontakt: ul. Bastionowa 47, tel. 603 22 00 21, [więcej](#);