

Nowa oferta Tai-Chi i Qi Gong

QI GONG (czyt. czy kung) wzmacnia zdrowie, podnosi odporność. Ma wielowiekową tradycję, jest cały czas ćwiczony przez miliony osób. Ćwiczenia te są jednym z elementów Tradycyjnej medycyny Chińskiej. Trening obejmuje ćwiczenia regulujące przepływ wewnętrznej energii Chi. Ruch ten pomaga osiągnąć dobre samopoczucie, wysoką sprawność, pogodę ducha oraz pozytywne nastawienie do życia.

Ponadto zapraszamy młodzież i dorosłych na zajęcia do pozostałych grup:

Poniedziałek: 9.00 - 10.00 (grupa zaawansowana) sala 508
18.00 - 19.15 (grupa początkująca) sala 508
18.00 - 19.15 (grupa średnio - zaawansowana) sala 304
19.15 - 20.45 (grupa średnio - zaawansowana) sala 508

Czwartek: 18.00 - 19.15 (grupa początkująca) sala 508
19.15 - 20.45 (grupa zaawansowana) sala 508

Cena: 80 zł za miesiąc (2 x tyg.)
60 zł za miesiąc (1 x tyg.)
20 zł za 1 zajęcia

Więcej informacji w Dziale ds. Animacji, Rozwoju i Udostępnienia Kultury i Sztuki
tel. 797 326 227