

Tai Chi dla czeladzkich seniorów

30 czerwca 2020

kategoria:

Aktualności



Tai Chi dla czeladzkich seniorów

Wydział Edukacji i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Czeladź zaprasza Seniorów na wakacyjne zajęcia Tai Chi. Pierwsze odbędą się w piątek, 3 lipca, o godz.10:00 w hali MOSiR w Czeladzi.

Kolejne zajęcia odbywać się będą zgodnie z poniższym harmonogramem:

- 09.07.2020r. 10:00-11:00
- 16.07.2020r. 10:00-11:00
- 30.07.2020r. 10:00-11:00
- 20.08.2020r. 10:00-11:00
- 27.08.2020r. 10:00-11:00

Tai Chi Chuan to stara chińska sztuka poruszania się, nie tylko uspokaja ducha, ale też wzmacnia ciało. Dla współczesnego człowieka, prowadzącego często siedzący tryb życia, jest to interesująca i oryginalna, a zarazem bezpieczna forma rekreacji ruchowej, którą mogą uprawiać osoby w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej.

Ważne!

W celu zapobiegania zakażeniom wirusem SARS-CoV-2 każdy uczestnik zajęć jest zobowiązany zdezynfekować ręce po wejściu do obiektu MOSiR oraz nosić maseczkę lub przyłbicę do momentu rozpoczęcia zajęć i po zakończeniu zajęć.

Zajęcia poprowadzi Adam Wypart – główny instruktor w Akademii Dao, dla którego Tai Chi to życiowa pasja.

Zapraszamy

Źródło: Wydział Edukacji i Polityki Społecznej