

# TAI CHI CHUAN

L'anti stress per eccellenza

Il Tai Chi Chuan è una vera e propria ginnastica di lunga vita, non prevede particolari requisiti fisici e può essere praticato a qualunque età e, se eseguito con costanza, permette di mantenere un corpo giovane ed agile favorendo nel contempo il benessere, la salute psichica, l'agilità mentale, il buonumore e la fiducia in se stessi. Gli obiettivi raggiunti possono essere vari per la salute e si possono riscontrare già dopo qualche mese di pratica:

- **miglioramento del tono e dell'elasticità muscolare**
- **aumento del senso dell'equilibrio**
- **diminuzione di cervicalgie e altri disturbi della colonna vertebrale**

Serve un abbigliamento comodo morbido e scarpe basse



**Il corso prevede un massimo di 15 iscritti**

<b>Docente</b>	GIOVANNA RONDINONE	
<b>Programma delle lezioni</b>	Settimanale (14 incontri)	
<b>Giorno e orario</b>	Lunedì - 17,00/18,30	
<b>Date mensili</b>		
Ottobre 21 - 28	Novembre 04 - 11 - 18 - 25	Dicembre 02 - 09 - 16
Gennaio 13 - 20 - 27	Febbraio 03 - 10	