


Dla kogo?

- * dla każdego dbającego o siebie**
- * dla chcącego poprawić swój oddech**
- * dla szukającego koncentracji**
- * dla odprężającego się aktywnie**

TAI CHI w Stokrotce

**Relaksujące ćwiczenia
ruchowo - oddechowe**

 **sztukaruchu**

**Poniedziałki
19.30 - 20.30
Dom Kultury Stokrotka
ul. Cyniowa 11**

Te zajęcia to:

- * znakomity sposób na utrzymanie dobrego zdrowia**
- * proste ćwiczenia fizyczne uczące uważności**
- * duża dawka zdrowego głębokiego oddychania**