

TAI CHI

Il Tai Chi è un'arte marziale cinese che si fonda sulla studio e sull'armonia del corpo e della mente in quanto si occupa della salute delle persone che lo praticano.

Il Tai chi è un sistema di esercizi fisici che lavora la correzione posturale, la coordinazione la flessibilità del corpo e il rilassamento permettendo un concreto ringiovanimento del corpo e della mente.

IL LUNEDÌ DALLE ORE 8.30 ALLE 9.30

Parco degli Ulivi

IL LUNEDÌ DALLE ORE 10.00 ALLE 11.00 ED IL MERCOLEDÌ DALLE ORE 18.30 ALLE 19.30

Parco Belvedere