



S-Sport CH'I
S-SPORT//RECREAS



TAI CHI

Het doel van Tai Chi is om de gezondheid te verbeteren en vooral te ontstressen.

Tai Chi wordt beoefend als een langzame en milde oefening voor het lichaam.

Het zorgt voor ontspanning van lichaam en geest. Tai Chi laat de levensenergie (CHI of KI) vloeien door het hele lichaam waarbij de verschillende lichaamsdelen zo weinig mogelijk worden belast.

Voor wie?

Tai Chi is in principe geschikt voor alle leeftijden, jong en oud, ook voor iemand die niets aan sport doet. Dat maakt Tai Chi zo uniek.

Wat heb je nodig?

Losse, gemakkelijke kledij en zachte platte schoenen of sokken.

Kom gerust een kijkje nemen en doe mee.

Het enige wat je nodig hebt, is... geduld met jezelf.

Gratis proefles op 12 september 2024.

13 lessen op donderdagavond van september tot december 2024.

Beginners: van 19u tot 20u

Gevorderden: van 20u tot 21u

Waar?

Sporthal, Rodelos 1/A te Oudenaarde (danszaal 1ste verdieping)

Kostprijs?

De kostprijs bedraagt 70 euro, inclusief sportverzekering.

Tussenkost van het ziekenfonds is mogelijk.

Info en inschrijvingen via Marleen Hoogstoel:

gsm-nummer: 0486/780498 of e-mail: marleenhoogstoelegmail.com