



CORSO DI ...

# TAI CHI CHUAN

**OGNI SABATO MATTINA**  
**DALLE 9:30 ALLE 10:30**

PRESSO EX SCUOLA STEINERIANA

Via Mirabello 7, Albate frazione Trecallo

**INIZIO CORSO: SABATO 6 OTTOBRE**

**QUOTA DI ISCRIZIONE: 10 € (tessera US ACLI)**

**QUOTA MENSILE: 20 €**

**MINIMO 8 PARTECIPANTI**

**La disciplina:**

Il Tai Chi Chuan è un'antica disciplina che arriva dalla Cina ora conosciuta come tecnica di medicina preventiva e ginnastica dolce adatta ad ogni età, diffusa anche tra le persone anziane. Tra i suoi benefici vi è il mantenimento del controllo dell'equilibrio, miglioramento della prontezza di riflessi e agilità.