

Čtvrtek 19-20 hodin Lidový dům, Tyršova 183, Nučice

# Kurz Chen Tai-chi

## pro začátečníky

**TAIJI  
CHEN  
STYLE**

## Začínáme 18. 9. 2025

- Zlepšení rovnováhy fyzické a následně i duševní.
- Koordinace a držení těla, mobilita kloubů, posílení nohou a jádra.
- Uvolnění svalů, které nejsou aktuálně v zátěži.
- Důraz i na sebeobraný aspekt cvičení.

**Instruktor** Jan Hora, Chen Style Taiji cvičí 23 let

**Kurzovné** Září - Prosinec 2600 Kč

První hodina je nezávazná.

V případě zájmu napište na jeden z uvedených kontaktů.

S sebou pohodlné oblečení a obuv vhodnou do tělocvičny.

Tel.: +420 604 994 842

E-mail: [chen.taiji.cz@gmail.com](mailto:chen.taiji.cz@gmail.com)

