

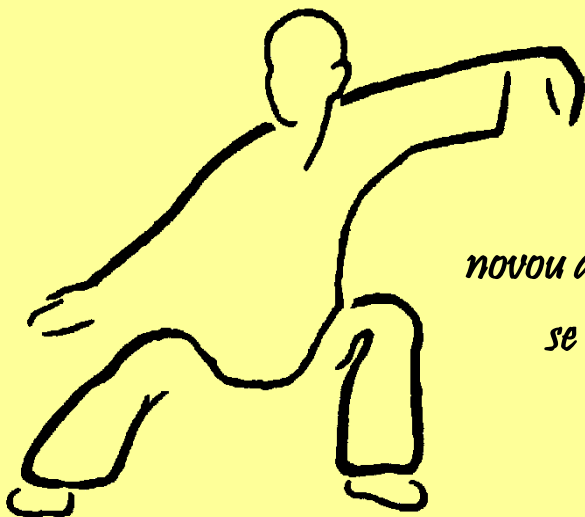
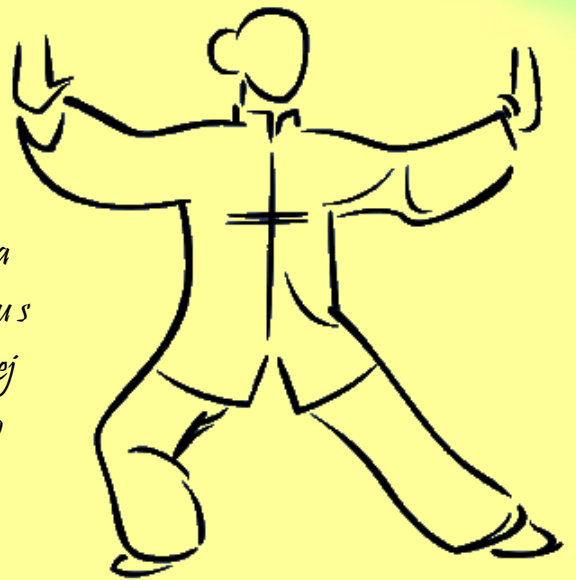
MENS SANA, z.ú.

připravuje pro zájemce

# CVIČENÍ TAI-CHI

*Toto cvičení neklade žádné zvláštní fyzické nebo jiné nároky, nevyžaduje speciální vybavení, ani nepředpokládá předchozí aktivní sportování.*

*Má příznivý vliv na nervovou soustavu, krevní oběh, činnost srdce, reguluje dýchání, zlepšuje metabolismus, procvičuje svalstvo a uvolňuje klouby. Lekce Tai-Chi jsou vhodné pro lidi v každém věku s různými pohybovými dispozicemi, vě. zdravotního postižení a lze je přizpůsobit tělesným a zdravotním možnostem účastníků. Mimoto přináší psychickou pohodu, relaxaci a také pocit sounáležitosti z kolektivně provozované činnosti.*



*Chcete-li udělat něco pro své zdraví, vyzkoušet si novou aktivitu nebo se jen seznámit s novými lidmi, přihlaste se v kanceláři CTP nebo přímo u Mgr. Antonín Lišky (tel: 774 752 039, e-mail: a.liska@menssana.cz)*