



Atelier Tai Chi Chuan

MARSAT

Salle des Citoyens Paul Eluard (à côté de la Mairie)

Venez découvrir une discipline apportant tous les bienfaits d'une pratique physique douce et profonde et une mobilisation de l'esprit par l'attention et la concentration.

Vous apprendrez ainsi à vous détendre et à mieux respirer. Vous ralentirez les effets du vieillissement en assouplissant, étirant et renforçant les muscles. Vous retrouverez équilibre, mobilité et une meilleure coordination gestuelle

Possibilité d'une pratique adaptée sur chaise.

Séances animées par William Barbieri

14h00-15h00

Mardi 12 Novembre 2024

Mardi 19 Novembre 2024

Mardi 26 Novembre 2024

Mardi 3 Décembre 2024

Mardi 10 Décembre 2024

Mardi 17 Décembre 2024

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

