



TSL:n Joensuun seudun opintojärjestö ry

Taijilla

helpotusta tuki- ja liikuntaelinvaivoihin

Utran työväentalolla, Utrantie 31, Joensuu,
aloitus ke 2.9.2020 klo 18 – 19.30

Seuraavat ke 9.9., 16.9., 30.9.,
ke 7.10., 14.10., 28.10.,
ke 3.11., 11.11., 25.11.,
ke 2.12. ja 9.12.2020

Taiji on monipuolinen, kaikenikäisille ja -kuntoisille sopiva liikuntamuoto, jolla on terveydelle edullisia hyvinvointia edistäviä vaikutuksia ja mieli voi paremmin. Jatkamme syksyllä alkanutta kurssia, mutta kuitenkin niin, että kaikki uudetkin osallistujat pääsevät helposti mukaan. Jokainen osallistuja voi tehdä liikkeitä oman jaksamisensa puitteissa.

Tunnin alussa lämmittely verryttelyt n. 20 min – Taiji liikuntaa n. 45 min sekä tunnin päätteeksi n. 15 min rentoutus.

Ohjaajana toimii Irene Parkkinen.

Kurssin hinta:

55 €/hlö/12 kertaa, sis. opetuksen sekä kirjallisia ohjeita, mehua /vettä juomina tai kertamaksu 5 €/hlö, maksetaan tunnin alussa. Smartumin liikuntasetelit käyvät maksuksi.

Ota mukaasi tunnille makuualusta, viltti/huopa.

Pidetään turvavälit – pestään käsiä – käsidesiä saatavilla ja tulethan terveenä paikalle

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

tsljoensuu@gmail.com tai 044 2973861, 040 5882776/Turunen.

Mukaan voi tulla ilmoittautumattakin.

Entiset ja uudet harrastajat tervetuloa!