



TSL:n Joensuun seudun opintojärjestö ry

Taijilla

helpotusta tuki- ja liikuntaelinvaivoihin

Utran työväentalolla, Utrantie 31, Joensuu,
tiistaisin 30.8.2022 (13 kertaa)
klo 17.30 - 19.00

Taiji on monipuolinen, kaikenikäisille ja -kuntoisille sopiva liikuntamuoto, jolla on terveydelle edullisia hyvinvointia edistäviä vaikutuksia ja mieli voi paremmin. Kurssia jatketaan aina niin, että kaikki uudetkin osallistujat pääsevät helposti mukaan. Jokainen osallistuja voi tehdä liikkeitä oman jaksamisensa puitteissa.

Tunnin alussa verryttelyä ja venyttelyä, noin kolme varttia taiji liikkeitä sekä päätteeksi rentoutus.

Ohjaajana toimii Irene Parkkinen.

Kurssin hinta:

5 euroa kerta/sis. opetuksen

Maksetaan tunnin alussa. Koko kausi 55 € (max 13 x)

Smartumin liikuntasetelit käyvät myös maksuna.

Ota mukaasi tunnille makuualusta, viltti/huopa sekä juomaa.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja

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

Mukaan voi tulla ilmoittautumattakin.

Entiset ja uudet harrastajat tervetuloa!