



Opublikowano na *Kultura* (<https://kultura.gliwice.eu>)

[Strona główna](#) > Tai chi wraca na Barlickiego

Tai chi wraca na Barlickiego

Dodano: 13.09.2019 / **Sekcja:** / [pdf](#) ^[1]

Warto dbać o zdrowie i dobre samopoczucie, zwłaszcza wtedy, gdy za oknem robi się coraz bardziej szaro i smutno. Z myślą o tych, którzy pomimo zbliżającej się jesiennej aury nie chcą rezygnować z aktywności, Miasto Gliwice kontynuuje letni cykl treningów tai chi i przenosi je z nastaniem października do Domu Aktywnej Młodzieży.

Z zajęć, które są kontynuacją wakacyjnych spotkań „Tai chi na trawie”, mieszkańcy Gliwic będą mogli korzystać od 4 października. Zajęcia w edycji jesienno-zimowej będą odbywać się w piątki, w godz. 15.00–16.30, w sali gimnastycznej GCOP – Domu Aktywnej Młodzieży w Gliwicach przy ul. Barlickiego 3.

Tai chi to forma ruchu przypominająca powolny taniec. Integruje sztukę walki i gimnastykę zdrowotną, jest również sposobem na rozluźnienie i uspokojenie umysłu.

×



© 2017 UM Gliwice - Wszelkie prawa zastrzeżone

Miejski Serwis Internetowy Gliwice ISSN 1734-5480 Projekt i realizacja:



Źródłowy URL: <https://kultura.gliwice.eu/aktualnosci/zycie-i-styl/tai-chi-wraca-na-barlickiego>