

TAIJI QUAN

YangJia MiChuan



Jeudi : 18h15-19h45 : Salle du Bouloir, **Saint-Lô**.
Mercredi : Université inter-Ages

Le Taiji Quan est une technique ancestrale de combat consistant en une suite de mouvements lents et harmonieux en coordination avec la respiration ventrale

**Il développe souplesse, équilibre, concentration et mémorisation
Et favorise le relâchement musculaire**

Pas de cours pendant les vacances scolaires
Reprise le 16 Septembre 2021

Renseignements au 06.77.29.09.16

