Clase gratuita de Tai-chi

El martes 17 de diciembre de 19:00 a 20:30 y el jueves 19 de diciembre de 19:00 a 20:30 **puedes apuntarte a una clase gratuita de Tai-Chi.** El número de plazas es limitado, es necesario reservar en el email litos.sm@gmail.com o en el teléfono 607 256 586. Más información.

Practicar Tai-Chi mejora nuestra forma física, nos equilibra y nos fortalece para disfrutar de los cambios en nuestra vida.Este taller está dirigido a todos aquellos que quieran conocer un poco más sobre el Tai-chi y sus beneficios. Alternaremos teoría y práctica con unos ejercicios de iniciación al Taichi en un lugar tan emblemático como el Ateneo de Madrid.