



OCMW Destelbergen

De Reinaert

# Tai Chi/Qi Qong

## 2017 - 2018

*Tai Chi/ Qi Qong is een vloeiende aaneenschakeling van sierlijke bewegingen die heel rustig worden uitgevoerd. Het hele lichaam beweegt ontspannen en gecoördineerd waardoor Tai Chi/ Qi Qong niet enkel een oefening is voor het lichaam maar ook voor de geest. Samen met Hilde en/of Patrick train je op evenwicht, coördinatie en stabiliteit.*

*Kostprijs: €18 voor een 10-beurtenkaart. Deze kaart kan je ook gebruiken bij de activiteiten dansen, lijndansen, bbb en yoga.*

Tai Chi/ Qi Qong gaat telkens door op woensdag van 10u00 tot 11u15

Oktober: 4,11,18,25

November: 8,15,22,29

December: 6,13,20

Januari: 17,24,31

Februari: 7,21,28

Maart: 7,14,21,28

