

# TAI CHI

Nieuwe lessen!

Tai Chi is afkomstig uit de Chinese krijgskunst en bestaat uit zachte, vloeiende bewegingen die traag uitgevoerd worden. Tai Chi biedt veel gezondheidsvoordelen:

- Het zorgt voor een grotere soepelheid en spierkracht.
  - Je krijgt een betere stabiliteit en concentratie.
  - Je lichaamshouding verbetert en lichaam en geest ontspant.
- Iedereen neemt deel naar eigen mogelijkheden.

## Wanneer?

Op 11, 18, 25 april

2, 9, 23, 30 mei

6, 13, 20 juni

Telkens op maandag van 18u30 tot 19u30



## Waar?

In de sporthal van Eeklo, B.L. Pussemierstraat 157.

## Prijs?

Je schrijft in voor de hele reeks, dit zijn tien lessen. Door in te schrijven, word je ook lid van sportclub Psylos en kan je gedurende het hele jaar gratis gebruik maken van hun beweegaanbod. Na inschrijving krijg je een papier voor de mutualiteit, waarmee je een deel van het inschrijvingsgeld kan terug krijgen.

Volle prijs: 25 euro

KomUitPas: 6,25 euro

Psylos-leden: Gratis

Woon je niet in Eeklo maar heb je een laag inkomen? Vraag bij Lien na of je recht hebt op een kortingsprijs!

## Inschrijven?

In het onthaal van Wijkcentrum De Kring. Je bent pas ingeschreven als je betaald hebt.

Huidige deelnemers, mensen met een KomUitPas (of zelfde voorwaarden), wie verblijft in Sint Jan of lid is van Psylos, krijgt voorrang bij inschrijven.

## Nodig?

Doe kledij aan waar je gemakkelijk in kan bewegen, sportkledij is niet noodzakelijk.

## Meer info:

Lien De Bruycker, Wijkcentrum De Kring, Zuidmoerstraat 136/8, Eeklo. 09 378 61 69 of [lien@wijkcentrumdekring.be](mailto:lien@wijkcentrumdekring.be).

De lessenreeks Tai Chi is een samenwerking tussen Wijkcentrum De Kring, sportclub Psylos, sportdienst Eeklo en met ondersteuning van Sport Vlaanderen en de Vlaamse overheid.

