

# CVIČENÍ VE STARÝCH ČÍVICÍCH

Masáže a kosmetika  
SEDMIKRÁSKA Pardubice uvádí



tai či - taj-czy cjuaň  
Škola dřímajícího tygra

Taj-czy cjuaň není pouhé cvičení, rozšíří schopnosti těla i mysli. Zvýšíte svou pohyblivost a vnímání těla, procvičíte svaly i klouby (především kyčelní a kolenní).

**Cvičí se venku za pěkného počasí na hřišti (pod lípou za bikrosovou dráhou)**

S sebou volné sportovní oblečení a dobrou náladu (kdo ji zapomene doma, zlepší si ji cvičením ;)

**Cvičení není omezeno věkem ani zdravotním stavem a je zdarma.**

Termíny a aktuální informace budou průběžně zveřejňovány na internetových stránkách

[www.masaze-sedmikraska.cz](http://www.masaze-sedmikraska.cz)  
a [FB@masazesedmikraska.cz](https://www.facebook.com/masazesedmikraska.cz)