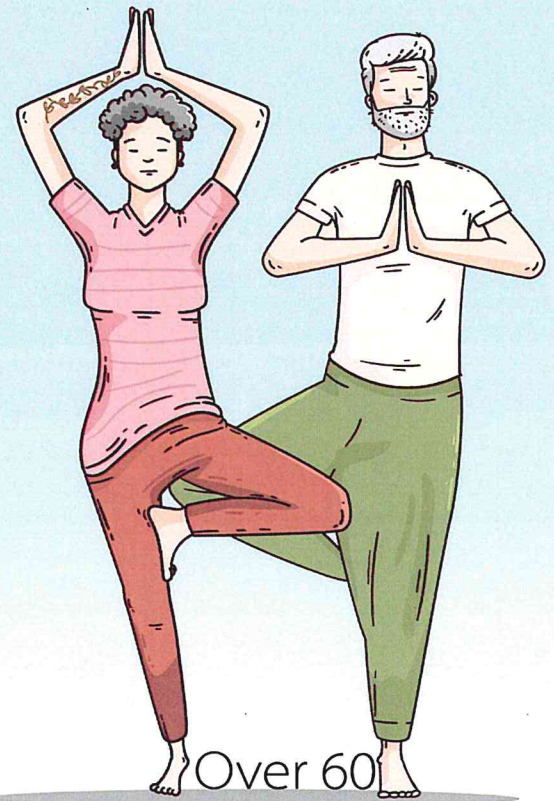


# Promozione dell'invecchiamento attivo

# Tai Chi Chuan

Il Tai Chi è una disciplina orientale che, attraverso movimenti lenti e circolari, aiuta a mantenere il corpo in movimento, praticare l'equilibrio, prevenire le cadute ed evitare le fratture.

Data	Luogo	Orario (durata 1 ora)
12/04	Vimercate - Parco Gussi Ingresso di Via XXV Aprile	Gruppo 1 9:30 Gruppo 2 10:30
14/04	Usmate Velate - Parco Villa Borgia	Gruppo 1 9:30 Gruppo 2 10:30
19/04	Agrate Brianza - Parco Aldo Moro Area Giochi	Gruppo 1 9:30 Gruppo 2 10:30
21/04	Arcore - Parco Villa Borromeo Ingresso principale	Gruppo 1 9:30 Gruppo 2 10:30
26/04	Bernareggio - Parco Baleno Ingresso Via Pietro Nenni	Gruppo 1 9:30 Gruppo 2 10:30
28/04	Ronco Briantino - Parco Villa Comunale Ingresso principale	Gruppo 1 9:30 Gruppo 2 10:30



È richiesta l'iscrizione scrivendo a:



Email: [progettotar@coopaeris.it](mailto:progettotar@coopaeris.it)



Whatsapp: 3407865826

(indicare Nome e Cognome, recapito telefonico, data e orario in cui si desidera partecipare)