

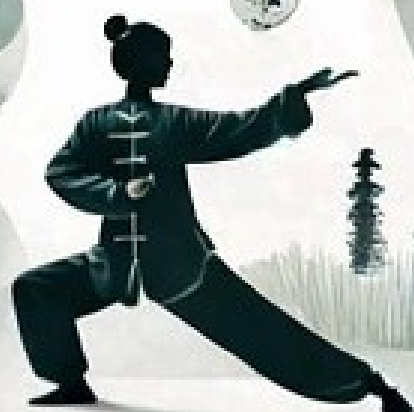
**Propone ai propri Soci**

# **CORSO DI TAI CHI**



**Tai Chi**

柔  
中  
飛  
行



**Tenuto da:**

**Stefania Moreo istruttrice Diplomata**

## **Benefici:**

- Salute generale, memoria, equilibrio
- Concentrazione, postura
- Energia vitale, sistema nervoso
- Rilascio tensioni e blocchi
- Sonno, sistema immunitario
- Senza sforzo cardiovascolare, fibromialgia

presso: **Palestra Via Cascina Del Sole 7,  
Novate Milanese**

**OGNI Mercoledì ORE 9-10**

a partire dal 1 aprile 2026

contributo €30 al mese

***Per partecipare è richiesta l'iscrizione all'Auser***

**PER INFO E ISCRIZIONI: telefonare al 328 875 8100**

**il Lunedì ed il Mercoledì, dalle ore 15 alle 18**