

OPGELET: Nieuwe uurregeling Oud-Turnhout

De lessen in Oud-Turnhout worden gegeven op woensdagavond tijdens het schooljaar. Op schoolvakantiedagen wordt er dus geen les gegeven. De kennismakingsles is op 8 september van 19.00 – 20.00u.

De locatie blijft ongewijzigd: sporthal achteraan tegen de kerk van Zwaneven Stwg op Mol 161 2360 Oud-Turnhout. (gratis parking)

Er wordt gewerkt in verschillende lesgroepen:

1) Qigong: 19.00 tot 20.00u

13€ losse les of 11€ (10 beurtenkaart)

2) Taiji beginners: 20.00 - 21.00u deel 1 108 TaijiChangQuan

13€ losse les of 11€ (10 beurtenkaart)

3) Combinatie Qigong en Taiji: 19.00 - 21.00u (21.30 u voor gevorderden)

10 beurtenkaart: 16€

4) Taiji gevorderden: 20.00 – 21.30u : Deel 2 en 3 van de vorm

De principes van Qigong en Taiji zijn dezelfde.

- Qigong : eenvoudige oefeningen om je lichaam open en los te maken.
- Taiji: aanleren van een vorm maw bewegingen die in een vaste volgorde worden uitgevoerd.