



Tai Chi zomertraining in Haarlem

Beste cursist en belangstellende,

Op woensdag 29 mei a.s. is weer de eerste buiten-zomertraining van 2024. Iedere woensdag van 29 mei tot en met 31 juli kan iedereen weer meedoen met Tái Chi en Qi Gong oefeningen, lekker buiten in de natuur.



Het programma ziet er als volgt uit:

Van 19.00 uur tot 20.00 uur Qi Gong **voor iedereen** (*wel of geen ervaring met Tái Chi*) en het einde 37 vorm

Van 20.15 uur tot ± 21.00 uur zwaard- sabel en korte- en lange waaivorm-stok



Kosten: € 5,-- per training. Betaling contant bij aanvang / of per bank

NL19ABNA 045.41.43.354 ten name van J.M. Langedijk .

Met vermelding van de periode en de lessen waarvoor het gestorte geld van toepassing is.

Aanmelden: Is niet nodig, gewoon komen en meedoen
Meedoen: Iedereen kan meedoen, wel of geen ervaring met Tái Chi
Aantrekken: Makkelijk zittende kleding en sport of wandelschoenen.
Adres: Beatrixschool Blinkertpad 3 Haarlem

Bij regen: trainen we binnen in de Beatrixschool

Buiten trainen onder leiding van Jan Langedijk

Tel: 0255-536556 E-mail: j.langedijk@planet.nl Website: www.taichikennemerland.nl

Tai Chi zomertraining in Hoofddorp

De buiten zomertrainingen van Tái Chi school Kennemerland in Hoofddorp.

Iedere dinsdag van 21 mei tot en met 30 juli

Iedereen kan meedoen (*wel of geen ervaring met Tai Chi*) met deze Tái Chi Training in de natuur en met de Chi Kung oefeningen.

Programma:

19.30 uur tot + 20.30 uur Chi Kung... voor iedereen aan het einde de 37-vorm

Kosten: € 3,- per training, betaling contant bij aanvang

Aanmelden: is niet nodig, gewoon komen en meedoen

Meedoen: iedereen kan meedoen, wel of geen ervaring met Tái Chi

Aantrekken: gemakkelijk zittende kleding en sport of wandelschoenen.

Plaats: Hoofddorp/ Haarlemmermeerse Bos. Achter de parkeerplaats van Claus Party Hous. De trainingsplek is richting de Dag Camping - Bomenpad, bij de Spartelvijver.

Bij zware regen: Geen training!

Onder leiding van Anja Adriaansen

tel: 06 443 44 507

e-mail: anjaadriaansen@gmail.com www.taichikennemerland.n

- **Start nieuw Tai Chi seizoen najaar 2024/2025**



Haarlem: woensdag 4, vrijdag 6, zaterdag 7 september
Beverwijk: maandag 2 september

Meer informatie over de lessen van het nieuwe seizoen volgt nog.



Tai Chi School Kennemerland

