

Inner Touch Tai Chi

Tai Chi (Taiji) lessen door Mirke de Kruijf

Yang stijl Tai Chi Chuan (W.C.C. Chen) -
senior-student van Judith van Drooge.
Rijkserkend NOC*NSF leraar martial arts en
wereldkampioen (Taiwan 2018)



Even de boel de boel laten.
Een uitzonderlijke manier om
"onbewuste" stress los te laten.



www.inner-touch.nl



Lesrooster Inner Touch Tai Chi - Mirke de Kruijf september 2022 t/m juni 2023

Kom met ons in de flow, a wave of life, the Tai Chi Wave.

Tai Chi zet je 'aan', maakt je scherp en ontspant. Gebalanceerd en fit voor elke uitdaging op alle vlakken in het leven. Tijdens de les maak je automatisch kennis met de Chinese filosofie welke verweven is in de bewegingsleer Tai Chi. Preventief aan de slag gaan met jezelf, vanuit rust beweging beleven. Tai Chi verbetert je balans en lichaamshouding. Het versterkt je gronding. Je krijgt een rustigere diepere ademhaling en ervaart meer ontspanning. Tai Chi bevordert een langere concentratie en meer focus. Voel je welkom.

Dinsdag van 11:00 tot 12:00 uur Tai Chi basistraining

Denksportcentrum, de Oost 52 Dronten

Donderdag van 19:30 tot 20:30 uur Tai Chi Chuan vorm *

20:30 tot 21:30 uur Tai Chi Stok en Waaijer *

De Schans, Oostwijkstraat 10a Steenwijk



2022 12 sept. t/m 23 dec.

1 uur, 14 lessen totaal 154 euro. Betaal vóór 1 september met korting, 140 euro.

2 uur, 14 lessen totaal 266 euro. Betaal vóór 1 september met korting, 252 euro.

Extra lessen vanaf 2023

Dinsdag van 19:00 tot 20:00 uur Tai Chi basistraining - Hybride

20:00 tot 21:30 uur Tai Chi Chuan vorm

Gymzaal, Molenweg 152 Zwolle

2023 9 jan. t/m 30 juni

1 uur, 23 lessen totaal 253 euro. Betaal vóór 11 januari met korting, 230 euro.

1,5 uur, 23 lessen totaal 345 euro. Betaal vóór 11 januari met korting, 322 euro.

2,5 uur, 23 lessen totaal 529 euro. Betaal vóór 11 januari met korting, 506 euro.

* 1 uur, 21 lessen totaal 231 euro. Betaal vóór 13 januari met korting, 210 euro.

* 2 uur, 21 lessen totaal 399 euro. Betaal vóór 13 januari met korting, 378 euro.

Bevestig je plek en maak het bedrag over naar
Rek.nr. NL19RABO0155964461 t.n.v. J. van Drooge

informatie www.inner-touch.nl
opgave mirke@inner-touch.nl
contact 06 - 25102791

Een moment voor jezelf nemen.
Lekker bezig zijn terwijl je aan
je gezondheid werkt.

