



con il patrocinio del  
**COMUNE DI BUCCINASCO**

l'Associazione  
**"Accademia dei Poeti Erranti"**

organizza



# CORSO ANNUALE di TAI CHI CHUAN

a cura dell'istruttrice  
**VERENA BATTILANA**

Il *Tai Chi Chuan* non è una disciplina agonistica e, non richiedendo l'uso della forza fisica, può essere praticato da chiunque a qualsiasi età.

La pratica prevede una concatenazione di movimenti elastici e leggeri che, abbinata a tecniche di rilassamento e di respirazione, consente di sviluppare la forza interiore chiamata "*Chi*" che i maestri contrappongono alla forza muscolare, considerata nettamente inferiore e limitata.



**LEZIONE DI PROVA  
GRATUITA:  
MERCLEDÌ  
25 SETTEMBRE  
dalle 20:15  
alle 21:30**

**TUTTI I MERCOLEDÌ**

dalle **20:15**  
alle **21:30**

**1° QUADRIMESTRE**

dal **2 OTTOBRE**  
al **29 GENNAIO**

**2° QUADRIMESTRE**

dal **5 FEBBRAIO**  
al **4 GIUGNO**

## **QUOTA ISCRIZIONE CORSO**

**150,00 €** a persona a quadrimestre oppure **280,00 €** per l'intero anno con pagamento diretto all'Associazione A.P.E. da parte del partecipante al momento dell'iscrizione.

## **TESSERA ASSOCIATIVA**

**40,00 €** a persona: comprende l'iscrizione per l'intero anno all'Associazione A.P.E. e al Centro Ricerche Tai Chi Italia (inclusa la copertura assicurativa alla UISP) da corrispondersi al momento dell'iscrizione.

Le attività si svolgeranno presso la **CASCINA ROBBIOLO**,  
via A. Moro n. 7 - Buccinasco (MI)

tel. 3403385075 - email: [info.associazioneape@gmail.com](mailto:info.associazioneape@gmail.com) - sito: [www.apebook.it](http://www.apebook.it)

[www.comune.buccinasco.mi.it](http://www.comune.buccinasco.mi.it)