

# 太極訓練班

# 太極 Tai Chi Class



太極是一項有效鍛煉身心的運動。

Tai Chi is an effective exercise for health of mind and body.



日期 DATE : 逢星期二 EVERY TUESDAY

時間 TIME : 19:30 - 21:00

學費/月 FEE/MONTH : \$250/MONTH/MEMBER  
\$350/MONTH/GUEST

地點 Venue : KBGC

課程內容: 太極拳是傳統保健運動，是一種意識、呼吸、動作三者密切結合的養生功。透過學習基本身法、步法、段練及拳理，對促進身體功能及養生很有功效。

由資深太極導師任教  
關騰師父及鄭秉忠先生

課程費用將於會員之專帳內收取。The fee will be debited directly from member's account.

