



# Tai Chi Chuan

Le Tai Chi Chuan est un art martial interne chinois.

**C'est surtout une gymnastique pour se sentir bien dans son corps, dans sa tête...**

Le style Chen est caractérisé par une fluidité et une ampleur des gestes par une alternance entre souplesse et fermeté, entre lenteur et rapidité et par une force explosive.

**Le Tai Chi Chuan est accessible à tous...**



**TOUS LES JEUDIS, 19H-20H, SALLE POLYVALENTE**

**MJC 21 ROUTE DE MONTMORILLON**

**RENSEIGNEMENTS : ACCUEIL@MJCLUSSAC.ORG - 05 49 48 39 27**