

TAI JI QUAN

MOVIÉNDOSE PARA UN MEJOR EQUILIBRIO™

UN FOREVERWELL PROGRAMA PARA EDADES 55+

✓ No se necesita experiencia ✓ Apto para todos los niveles



Únete a nuestros instructores certificados mientras te guían a través de entrenamientos que mejoran tu equilibrio en este programa de Tai Ji Quan adaptado y basado en evidencia. Este programa puede ayudarte a mejorar la fuerza muscular, el equilibrio, la flexibilidad y la movilidad, y a reducir el riesgo de caídas.



LUNES Y MIERCOLES

OCT. 13, 2025 - MAR. 25, 2026



11:00am-12:00pm

Limitado a 15 participantes



STATELINE FAMILY YMCA

Edificio de Ironworks | K.F. Multi-Purpose Room



MIEMBROS: GRATIS | COMUNIDAD: \$50/MES



ERIN SCOTT

(608) 365-2261 | escott@statelineymca.org

Se requiere inscripción antes del 1 de Octubre.

Obtenga más información e inscribse en la recepción o visite
statelineymca.org/betterbalance

