



Sjaak Terwindt
Taijiquan & Qigong

Tai Chi lessen in Heerenveen

Tai Chi lessen in Heerenveen in De Spil op dinsdagavond van 19.30 - 21.30 uur.
19.30 - 20.30 uur : Essentie oefeningen, Tai Chi Yangstijl 108-vorm & Baduanjin.
20.30 - 21.00 uur : Qigong (o.a. Wudang Qigong Shiba Fa, 5-Elementen, Zhan Zhuang).
21.00 - 21.30 uur : Tai Chi zwaard Yangstijl 32-vorm.

Voor het eerste lesuur geldt een bijdrage van €25,00 per maand.
Voor Qigong en de Tai Chi zwaardvorm geldt een toeslag van €5,00 per maand per halfuur.

Locatie : MFA "De Spil" Schoterplein 49 8448 RP Heerenveen (in de sporthal 1e etage).