

太極拳養生社

改善過敏體質：

過敏性鼻炎、支氣管過敏、虛弱體質

改善慢性疾病：

糖尿病、退化性關節炎、骨質疏鬆症

改善循環系統：

改善寒性體質轉為較佳的體能狀況

太極拳運動、鬆軟、輕靈、和緩、調和血氣、舒筋健骨
強化內臟、增強心肺功能、提昇免疫力
有助於抵抗各種疾病之感染

課程教學 基本柔軟操、太極十三式、鄭子三十七式、二十四式、四十二式、六十四式、九九太極、太極扇、刀、劍、棒…

上課時間 **晚間班** 星期二、四 晚上 19:30~21:30
假日班 星期六、日 早上 08:00~10:00

上課地點 國立空中大學 臺北中心【北院川堂、中正堂】 新北市蘆洲區中正路172號

報名費用 社團年費(含班費)NT\$2,000 + 報名費NT\$500 = NT\$2,500

洽詢電話：社長 許淑真 0921-919-005
副社長 詹耀欽 0983-375-852

減輕高血壓、心臟病、高血脂、脂肪肝等心血管疾病