Vale dos Contos promove aulas de Tai Chi Chuan

Para incentivar a prática de atividades físicas, o Vale dos Contos oferece aulas gratuitas de Tai Chi Chuan. A atividade de origem chinesa é conhecida por promover vários benefícios para a saúde como a redução da hipertensão e dores articulares, aumento da flexibilidade e relaxamento corporal. As aulas acontecem às segundas, quartas e sextas-feiras, das 7h30 às 8h30 e comandadas pelo professor Ricardo Silva, que conquistou o 2º lugar na competição de Tai Chi Chuan com arma curta no Mundial de Shangai.

Para participar do projeto, basta os interessados comparecerem às aulas. Mais informações, ligue: (31) 3552-6321.

https://www.adop.org.br/noticia/88/vale-dos-contos-promove-aulas-de-tai-chi-chuan em 17/12/2025 02:58