

氣

Scuola di Arti Marziali Cinesi  
**GOSHINDO**  
Taiji Quan - Qi Gong - Yi Quan - Pilates  
*Associazione Sportiva Dilettantistica*



**LUNEDI 27 SETTEMBRE**

dalle ore 17.00 alle ore 20.00, presso la PALESTRA N° 9 del PALASPORT MARIOTTI

**LEZIONE DIMOSTRATIVA E DI PROVA**

**di PILATES, TAIJI QUAN, QI GONG e DIFESA PERSONALE**

in vista dell'inizio dei corsi previsto per lunedì 4 ottobre



**PILATES – dalle ore 17.00 alle ore 18.00**



**TAIJI QUAN e QI GONG – dalle ore 18.00 alle ore 19.00**



**DIFESA PERSONALE – dalle ore 19.00 alle ore 10.00**

**L'ALLENAMENTO È GRATUITO E L'INVITO È RIVOLTO A TUTTI!**

Sarà l'occasione per conoscere il lavoro svolto durante l'anno



A.S.D. Goshindo - Scuola di Arti Marziali Cinesi  
Sede d'allenamento: Palasporta Mariotti - La Spezia  
3477262074 - [www.goshindo.it](http://www.goshindo.it) - [info@goshindo.it](mailto:info@goshindo.it)

