



# TAI CHI

**GRATIS**

**PARA LA ARTRITIS Y LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS**

**\*ESPACIO LIMITADO A 20 PERSONAS\***

Unase a nosotros en una clase de movimientos despacio diseñada para adultos mayores de todos los niveles. Dirigida por un instructor certificado, cada sesión le ayudará a desarrollar fuerza, mejorar el equilibrio y la flexibilidad, lo que favorece el bienestar general y ayuda a reducir el riesgo de caídas.

**PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS**

**TODOS LOS LUNES  
DURANTE 12- SEMANAS**

**SESIONES DE 1 HORA**

**¡RECIBA UN CERTIFICADO POR COMPLETAR EL  
CURSO DE TAI CHI DE 12 SEMANAS!**

**¡Llame o envíe un correo  
electrónico para inscribirse  
y RESERVAR su LUGAR!**



## Cuando

**A partir del Lunes 6 de Abril de 2026  
6 de Abril de 2026 - 6 de Julio de 2026**

## Tiempo

**1:00pm - 2:00pm**

## Dónde

**ONEgeneration  
Senior Enrichment Center  
18255 Victory Blvd.  
Reseda, CA 91335**



**(818) 705-2345**



**Seniorcenter@oneration.org**



**Providence**