

JOIN TAI CHI MOVING FOR BETTER BALANCE



**DO YOU WANT TO IMPROVE BALANCE
AND REDUCE YOUR RISK OF FALLING?
TRY TAI CHI!**

Tai Chi Moving for Better Balance has been shown to improve balance and mobility, and reduce the risk of falls. People of all ability levels are welcome. This class can be conducted from a seated or standing position.

ALLIED GARDENS RECREATION CENTER
5155 Greenbrier Avenue, San Diego, CA 92120
Every Tuesday and Friday | 3:00 pm - 4:00 pm
Starting March 15th, 2022 (Program runs for 24 weeks)

Questions? Call 858-495-5500

¡Únase al Tai Chi Moving for Better Balance!



¿QUIERE MEJORAR EL EQUILIBRIO Y REDUCIR SU RIESGO DE CAÍDAS? ¡PRUEBA EL TAI CHI!

Se ha demostrado que el programa Tai Chi Moving for Better Balance mejora el equilibrio y la movilidad, y reduce el riesgo de caídas. Personas de todas habilidades son bienvenidas. Esta clase se puede llevar a cabo desde una posición de pie o sentada.

ALLIED GARDENS RECREATION CENTER
5155 Greenbrier Avenue, San Diego, CA 92120
Todos los martes y viernes | 3:00 pm - 4:00 pm
A partir del 15 de marzo (El programa tiene una duración de 24 semanas)

¿Preguntas? Llame al (858) 495-5500