

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 (Tai Ji Quan) 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.

SOUTHCREST RECREATION CENTER

4149 Newton Street, San Diego, CA 92113

Every Monday (1:30 pm - 2:30 pm) and Thursday (2:00 pm - 3:00 pm)

Starting September 11th

To register, visit www.SDRecConnect.com and enter code 110365.

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 (Tai Ji Quan) 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.

SOUTHCREST RECREATION CENTER

4149 Newton Street, San Diego, CA 92113

Todos los lunes (1:30 Pm - 2:30 pm) y jueves (2:00 pm - 3:00 pm)

A partir del 11 de septiembre

Para registrarse, visite www.SDRecConnect.com e ingrese el código de actividad 110365. ¿Preguntas? Llame al (858) 495-5500

