

# TAI CHI

## Allievi INTERMEDI/AVANZATI

Presso CASA DI QUARTIERE  
Bibl. Lambrate-Via V.Peroni 56

### AL GIOV ORE 12.30

Il T'ai chi ch'uan è un'antichissima disciplina orientale studiata e raffinata nei secoli per garantire ai suoi praticanti una vita sana sia dal punto di vista fisico che psichico; in esso è concentrato tutto il sapere della medicina tradizionale cinese.

Oggi anche la medicina occidentale conferma gli straordinari benefici che la pratica del t'ai chi chuan garantisce ai suoi praticanti sia dal punto di vista fisico che psichico.

I movimenti lenti e armoniosi, le tecniche di respirazione, la ginnastica preparatoria, gli aspetti filosofici fanno del t'ai chi ch'uan una disciplina unica ed affascinante.

Le lezioni si compongono di una fase di preparazione alla Forma, di una fase di rilassamento e di una fase di pratica della Forma.

L'istruttore sarà **Roberto Gramegna**.

**Si richiede a carico del partecipante:**

**-CERTIFICATO MEDICO**

Necessari:

**-ABBIGLIAMENTO COMODO**

**-ASCIUGAMANO PERSONALE**

**-TAPPETINO**

**CRAL**  
**Politecnico di Milano**  
e  
**Roberto Gramegna**

Iniziativa realizzata con il contributo del Politecnico di Milano



#### ISCRIZIONI

L'adesione impegnativa all'iniziativa proposta viene raccolta tramite questo link:

[\*\*TAI CHI - GIOV - CORSO  
INTERMEDI/AVANZATI -Primavera 2026 – Fill out form\*\*](#)

Oppure via QR code



**DAL 07 genn 2026 ore 13.00**

**AL 15 genn 2025 ore 13.00**

**Sono disponibili SOLO 12 POSTI.**

**Corso confermato con 9 iscrizioni.**

Per informazioni, rivolgersi ad Alessandra Viale  
([alessandra.viale@polimi.it](mailto:alessandra.viale@polimi.it) – tel 3405)

#### QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Il costo dell'iniziativa è:

**-soci ORDINARI –80 €**

**-soci AGGREGATI, SOSTENITORI – 95 €**

**-soci FAMILIARI –95 €**

**-dipendenti NON SOCI - 95 €**

**-ESTERNI – 115 €**

#### MODALITA' DI PAGAMENTO:

-bonifico o voucher edenred

[\*\*A VALLE DELLA CONFERMA\*\*](#)

**ENTRO IL 22 gennaio 2026**

**LE QUOTE GIA' PAGATE NON SONO RIMBORSABILI**

**Calendario corso:**

**15 lezioni**

**al giovedì ORE 12.30**

**dal 12 febbraio al 28 maggio 2026**

Febb 12-19-26

Marzo 05-12-19-26

Aprile 09-16-23-30

Maggio 07-14-21-28