



City of Baldwin Park



Department of Recreation and Community Services

Julia McNeill Senior Center
presents

TAI CHI CLASS



Monday-Friday

8:30am-9:30am

55+ years and older

Class Location: Morgan Park, Outdoor behind the Gym

This free class emphasizes the development and maintenance of a healthy body through Tai Chi, an ancient system of meditation and physical exercise. Students will learn coordinated exercises that follow a natural relaxed pattern of gradual movements and body rotation. Beginners are welcome and all levels are taught.

CLASE DE TAI CHI

Lunes-Viernes

8:30am-9:30am

55+ años o más

Ubicación de la Clase:

Morgan Park Al aire libre detrás del Gimnasio

Esta clase gratuita enfatiza el desarrollo y mantenimiento de un cuerpo saludable a través del Tai Chi, un antiguo sistema de meditación y ejercicio físico. Los estudiantes aprenderán ejercicios coordinados que siguen un patrón relajado natural de movimientos graduales y rotación del cuerpo. Esta clase está diseñada para personas de todas las edades.



For more information call / Para más información llame al (626) 813-5245, Ext. 323

City Council / Concilio • Daniel Damian, Mayor/Alcalde
Jean M. Ayala, Mayor Pro-Tem/Alcalde Suplente
Councilmembers • Miembros del Concilio
Alejandra Avila • Emmanuel J. Estrada • Manuel Lozano
Christopher Saenz, City Clerk/Secretario • Joanna Valenzuela, City Treasurer/Tesorera

Facebook @BaldwinParkCAGov Instagram @BaldwinPark_CAGov X @BaldwinParkCA

www.baldwinpark.com