



Ouverture de la nouvelle saison tai chi le mercredi 16 mai à 11h au Marché aux Poissons par le Premier échevin Alain Courtois.

À l'initiative de Premier échevin Alain Courtois et forte du succès rencontré depuis cinq ans, la Ville de Bruxelles a décidé de réitérer ses séances de tai chi gratuites et ouvertes à tous les publics. Du 16 mai au 30 septembre, des cours hebdomadaires de tai chi auront lieu en plein air, dans différents parcs et espaces publics sur le territoire de la Ville de Bruxelles. Par rapport à 2017, l'horaire a été légèrement modifié et la Place de l'Albertine a été remplacée par le Marché aux Poissons, plus accessible.

Tout comme les années précédentes, les participants bénéficieront de l'encadrement professionnel des deux partenaires de la ville : « l'Association de tai chi taoïste de Belgique » et « l'Association Yong Nian Shi Tai Chi Quan ».

Au cours des 2016 et 2017, la Société Internationale de Tai Chi Taoïste a mené une enquête parmi ses membres (« *Improving Lives around the World* »). Celle-ci a mis en évidence que la pratique de cet art/ce sport influe sur la santé et diminue le recours aux services médicaux des participants. Plus de 18.000 réponses en provenance de 24 pays (dont la Belgique) ont été récoltées et trois quarts des réponses émanaient de personnes de plus de 60 ans.

« J'ai envie de poursuivre cette aventure dont le succès s'accroît d'année en année. Les résultats de cette enquête, menée par la Société internationale de tai chi taoïste, confirme par des chiffres le bénéfice de cette pratique sur la santé physique et mentale et renforce ma politique à rendre le sport accessible à tout un chacun. Aller à la rencontre des gens dans leur quartier en réduisant au maximum les contraintes restent une de mes priorités. Les parcs et des espaces comme le Marché aux Poissons répondent parfaitement à ces critères » témoigne l'Echevin Alain Courtois.

Voici le programme complet des cours:

- Ouverture de la saison de Tai Chi par Alain Courtois, Premier échevin et Echevin des Seniors de la Ville de Bruxelles le mercredi 16 mai à 11h au Marché aux Poissons (à hauteur des sorties de métro)
- Parc du Cinquantenaire (Espace S Cinquantenaire) - les mardis et vendredis de 14h à 16h
- Parc du Solarium à Neder-Over-Heembeek - les mercredis de 14h à 15h30
- Parc Royal de Bruxelles (Kiosque) - les jeudis de 12h à 13h30
- Bois de la Cambre (Jeux d'Hiver) - les samedis de 14h à 16h
- Parc Sobieski à Laeken (Plaine de jeux) - les samedis de 14h à 15h30
- Marché aux Poissons (sorties métros) - les dimanches de 11h à 12h30

Pour toute information complémentaire :

Site internet : www.bruxelles.be/seniors

Tél 02 279 34 95 (service Seniors de la Ville de Bruxelles)

Contact presse: Alexia de Marnix - 02 279 47 54