

太極拳是中國古老傳統的內功武術，是一門高級氣功。它通過一系列輕靈、柔和、舒展大方的開闔、拉伸、拔長運動，配合呼吸、意念引導，使身心放鬆，從而達到疏通人體筋絡、活絡關節、強筋健骨、去病延年的作用。同時隨著身心的徹底放鬆，用意不用力，激發出身體潛在的本能，使身體陰陽平衡，氣血流暢，心平氣和，氣定神閒。它是一門科學的養生術，外練筋骨皮，內練精氣神，可以練到老，練到生命的終結，百利而無一害。

王華奇老師是中國武術第五段太極拳師，被登錄於《中華太極人物志》《當代中華武術大典》之卷二。參加2001年中國國際太極拳比賽獲得陳式、楊式、趙堡式傳統太極拳三枚銀牌。三十多年來先後師從於被稱為中國太極活化石的陳國燦拳師、太極名家吳秋風、王明倫、鄭鈞老師習練陳式、楊式、趙堡式、傳統太極拳、養生太極及劍、刀，深得名師真傳。

周一 (10:30-11:30a) 6/7 6/14 6/21 6/28 7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9

周二 (10:30-11:30a) 6/8 6/15 6/22 6/29 7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/10
(11:45a-12:45p) (同上)

周三 (10:30-11:30a) 5/26 6/2 6/9 6/16 6/23 6/30 7/7 7/14 7/21 7/28

周日 (4:30-5:30p) 6/6 6/13 6/20 6/27 7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/15