



Queens Taekwon-do Center

AFILIATED TO THE INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION I.T.F.



BOLETIN INFORMATIVO

VOL 10 No. 5

email: queenstkdo@juno.com

www.qtc-itf.com

Julio 2008

Principios del Taekwon-do/Taekwon-do Jun-shin

Cortesía (Ye-Ui)

Integridad (Yom-chi)

Perseverancia (IN-Nae)

Autocontrol (Guk-Gi)

Espíritu Indomable (Baekjul-Boolgool)

Paseo y fiesta en Barco Pro QTC-USA Italy World Cup Team



Domingo, agosto 24, 2008 estaremos realizando un paseo y fiesta en barco alrededor de la isla de Manhattan. El paseo tiene una duración de tres horas. Esta actividad se ha programado con el único objetivo de recaudar fondos para el equipo que nos estará representando en la copa del mundo en Italia en el mes de Octubre durante los días 15 al 19 en la ciudad de Riva del Garda. Con anticipación estamos dando a conocer esta actividad para que ustedes padres y estudiantes nos colaboren en la promoción y venta de las boletas. El valor de la boleta incluye el paseo, fiesta y comida en el barco donde se estará presentando oficialmente al equipo de QTC que estará en Italia.

Valor de la boletas:

Adultos \$50.00

Niños menores de 12 años \$35.00

Las boletas estarán a la venta los primeros días del mes de Agosto en QTC. Es una buena ocasión para compartir con la familia y realizar un noble propósito.

Para las personas interesadas en colaborar con la venta de la boletas, por cada 15 boletas estaremos obsequiando una gratis.

Contamos con tu colaboración.

XII Campeonato Interno de Figuras y Rompimientos

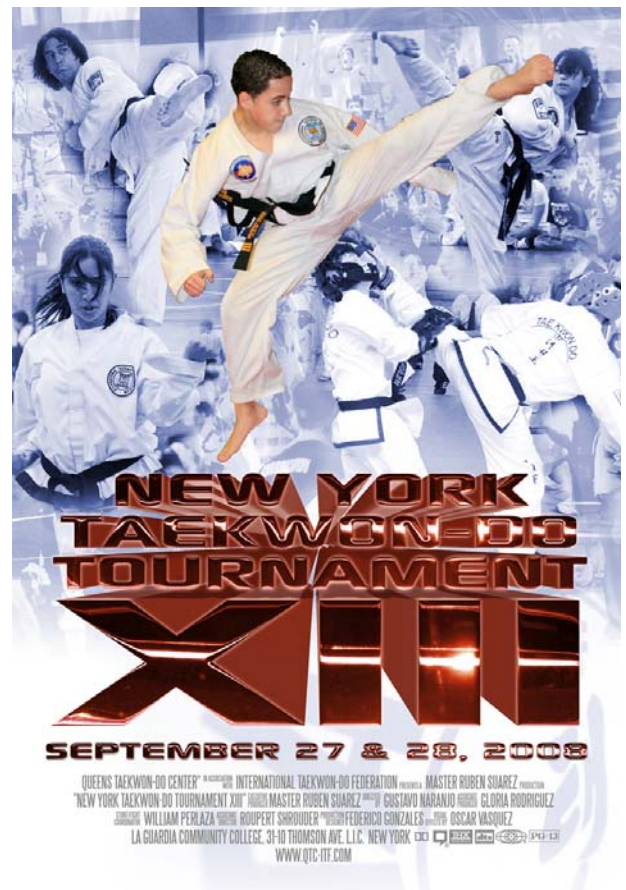
El 29 de junio, con la participación de 38 estudiantes se realizo el XII campeonato interno de figuras y rompimientos en QTC. Estos fueron los resultados generales en ambas modalidades:

Primer puesto: Julio Carlos (2) Ramón Sánchez (2), Stephanie Suárez, Stephanie Carlos, Miguel Ramos, Nicole Astudillo, Patricia García, Ernesto Luna, Christopher Caro, Marcus Dowden, David Moncada, Alfredo Perez, Jonathan Ríos, Nicole Ramírez. Juan García Jr. Edgard Najera, Erick Bustos.

Segundo puesto: Javier Morales (2) Anllir tenorio (2), Gabriela Narváez, Stephanie Suárez, Juan C. García, Rob Bouwman, Mitchel Gil, Nicole Astudillo, Nelly Astudillo, Ernesto Luna, Joseph Amador, Jean P. Astudillo, Amr Sharhan,

Eric Bustos, Alfredo Perez, Juan C García Jr.,

Tercer Puesto: Carolina Zarate (2), Jennifer Throo (2); Feliz Perez (2); Patricia García, Stephanie Carlos, Gustavo Salas, Federico González, Rosario Madrid, Mitchel Gil, Brian Amador, Christopher Caro, Joseph Amador Anahi Rafael, Jonathan Ríos, Edward Najera



En Sep 26 y 27 del 2008 estaremos realizando nuestra versión # 13 del ITF NY TKD tournament en el gimnasio de LaGuardia Community College, localizado





Queens Taekwon-do Center



AFILIATED TO THE INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION I.T.F.

en 31-10 Tompson Ave. en Long Island City.

Para nuestra escuela es un compromiso muy serio por diferentes razones:

1. Es uno de los eventos mas antiguos y reconocidos por la ITF
2. Es uno de los más numerosos y que reúne gran participación de diferentes escuelas y países.
3. Es el torneo anual que por 13 años venimos realizando sin interrupción, gracias a la colaboración de estudiantes, padres y personas cercanas a nuestro TKD.
4. Es en Queens
5. No tenemos que madrugar ni viajar largas distancias.
6. No tenemos gastos de transporte ni de hospedajes.
7. Es mandatario para todos los estudiantes de QTC desde cinturón blanco hasta cinturón negro (todas las edades).
8. Si colaboramos con la actividad a realizar no le cuesta nada a su bolsillo. Cada estudiante debe vender 60 boletas de solo un Dólar.
La venta total de las boletas le garantiza la inscripción al evento y a recibir una camiseta del mismo.

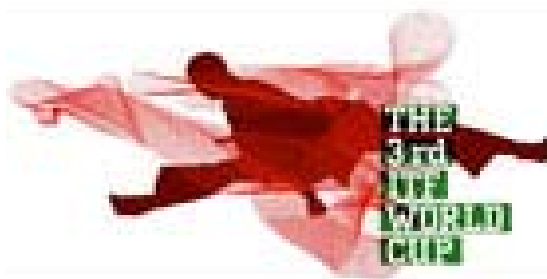
NO OLVIDE MARCAR SU CALENDARIO

Rifa Pro 2008 ITF NY TKD Tournament

Para este evento, como es usual estaremos realizando una rifa. El premio mayor será de un TV de 42" "High Definition". Como segundo premio tendremos becas por un mes para entrenar en QTC. Esta beca incluye el uniforme y un mes de entreno gratis.

A cada estudiante recibirá 60 boletas de un dólar cada una. Las ventas de estas boletas representa la inscripción y el derecho a recibir la camiseta del torneo. Las boletas se estarán entregando a mediados del mes de Agosto.

QTC-USA Italy World Cup Team



En el mes de Octubre, durante los días 15 al 19, se estará realizando la Tercera Copa Mundial de TKD-ITF Con la participación de más de 1000 competidores provenientes de los cinco continentes. Este evento esta a cargo de Master Bos, quien es conocido por su estricta disciplina y puntualidad. Por eso con suficiente tiempo queremos hacer los preparativos del viaje. Queremos contar con un buen número de competidores y con el apoyo de los padres de familia y amigos de la escuela. El objetivo es llevar estudiantes con mentalidad ganadora dispuestos a entrenar sin pretextos y dispuestos a obtener el mejor resultado bajo la dirección William Perlaza, nuestro entrenador. **Solo estudiantes de cinturón azul y mayores de 12 años podrán formar parte de este equipo.**

Esta es la lista de preseleccionados para la copa mundial:

Competidores:

Danny Perlaza, Robert Godoy, Wainsworth White, Rupert Shrouder, Matha Hernández, Julio Carlos, Emanuel Carlos, Stephanie Carlos, Stephanie Suárez, Kiabeth Jiménez, Adriana Moncada, Gustavo Salas. Chris Astudillo; Cristian Vásquez, Mitchell Gil, Jennifer Throo.

Entrenador: William Perlaza

Arbitro: Master Suárez

Esta lista es provisional y esta sujeta a cambios.

Para lograr nuestro objetivo de tener una representación en Italia, QTC se ha propuesto unas metas para colaborar a los estudiantes con un alto

porcentaje de los gastos.

La principal actividad es el paseo-fiesta en el barco el día 24 de agosto, que explicamos al comienzo del boletín. La segunda es la adquisición de las bolsas de laundry con el escudo de la escuela. El valor es \$10.00. Las bolsas se encuentran a la venta en QTC.

Actividades opcionales tenemos:

"Sleep Over" durante los fines de semana en QTC que estaremos anunciando debidamente.

Visitar a parques acuáticos: Para el mes de agosto tenemos planeado ir a "Mountain Creek" un sitio especializado en juegos completamente de agua. También les estaremos informando debidamente.

También se estaran realizando paseos a la playa específicamente "Sunken Medaw Beach"

Tanto el parque de agua como las idas a la playa se realizaran los días miércoles o jueves que es donde



Queens Taekwon-Do Center



AFILIATED TO THE INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION I.T.F.

podemos disfrutar más sin tanta congestión.

Todas estas actividades se realizan solo con un objetivo principal: Colaborar para que nuestro QTC-USA Italy Wolrd Cup team puede estar bien representado económicamente y deportivamente. Es de prioridad para nuestra escuela realizar diferentes actividades para recaudar fondos y colaborar con el presupuesto a los estudiantes y padres.

IIC en Oakville

El pasado junio 6-8 se realizó en Oakville, Canadá un seminario internacional, con la participación de más de 100 estudiantes la mayoría cinturones negros. Como es usual la dinámica mostrada por el comité técnico de la ITF conformado por los maestros Marano, Bos y Trajenberg, motivan a los participantes a

nivel mundial. Creemos que es un trabajo que se esta logrando en un corto periodo. El Maestro Suárez estuvo presente en este evento y sigue compartiendo con sus estudiantes la actualización adquirida en el seminario.

Seminario Practico de Arbitraje

En sep 20-21 se estará realizando el primer seminario practico de arbitraje en QTC, Este seminario será dictado por el señor Kurt Ottensen, cinturón negro V dan quien es una de las personas que conformas el comité de arbitraje de la ITF. En este seminario se va atrabajar más en la parte de los manejos de las computadoras y los controles electrónicos para la puntuación tanto en figuras como en combate. También se va trabajar y a entrenar el proceso de cómo organizar la información de las registraciones de los competidores. Mr. Ottenson traerá con el toda la implementación para la practica de este seminario.

State Park” en Triorati Lake. Con la participación de 35 personas (estudiantes y padres de familia) compartimos ese fin de semana no solo Taekwon-Do sino la socialización realizada entre estudiantes y padres que se hicieron presentes. Los partidos de Voleibol, las idas a la playa, los juegos, la comida, el entreno, las caminatas se realizaron en un ambiente de amistad y hermandad. La comida excelente, especialmente cuando contamos con tres “cheffs” internacionales que voluntariamente compartieron sus conocimientos de cocina con nosotros. Siempre hubo consumo total de la comida y quedando satisfechos con el sabor y la disponibilidad de nuestros “cheffs” para satisfacer los gustos de los presentes. Para finalizar queremos dar las gracias a Collin Dowden, Gilberto Guerrero y Rosario Madrid por su gentileza en la preparación de los alimentos. También al grupo de niñas que aprendieron a amasar y a hacer las arepas que con tanto sabor deleitábamos al desayuno. A Federico y al grupo de cortadores de leña qué



que las 12 horas de entrenamiento sean de agrado de todos. El objetivo principal de estos seminarios internacionales es la estandarización de nuestra técnica a

Segundo Camping del 2008

Durante el fin de semana de julio 4 se realizó el segundo camping en “Harriman

hicieron posible que el fuego siempre existiera y de esta forma poder mantener la fogata y la cocina en funcionamiento.



Queens Taekwon-Do Center



AFILIATED TO THE INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION I.T.F.

De todas formas gracias a todos los estudiante y padres participantes por su apoyo y es nuestro deseo de que hayan tenido un bonito fin de semana con muchas experiencias positivas para sus vidas. Gracias.

Affiliate Acceptance Corporation

Es la compañía que la escuela tiene para enviar sus respectivos pagos. A través de AAC deben de realizar sus transacciones y no a través de la escuela.

Cualquier situación debe de aclararse con ACC por favor. La compañía tiene servicio en español.

Los pagos pueden enviarse a la siguiente dirección

AAC

POBox 790001

Sunirse Beach, MO

65079-9001

En el Money Order deben de incluir el número de cuenta asignado por AAC.

Este método de cobro a través de AAC garantiza la continuidad y el normal funcionamiento de nuestra escuela.

Recuerden que si no desean renovar el contrato deben de avisar a la compañía un mes con anticipación.

Si van a cancelar el contrato existe una penalidad.

Asistencia del Mes

La asistencia del mes de Junio/08 sobre un total de 21 disponibles fue la siguiente:

Mitchell Gil, Erika Bermejo 28; Omar Rafael, Brian Muriel, Brian Amador, Christopher Caro, Amr Sharham, Alfredo Perez 25; Michelle Muriel, Diandra Leal, Evelyn Morales, Miguel Coyotl, Felix Perez 24; MichaelAvila 23; Anllir Tenorio Nicole Ramirez, Joseph Amador, Helen Merino, Derrick Meyo 22; George Pacheco, Carolina Zarate, Kelvin

Caizan, Anahi Rafael 21; Martha Hernandez, Lexxavier Quinde, Erick Bustos, Marvin Hernandez, Guillermo Chavez, Eduardo Florez, 20; Richard Manjares, Ernesto Luna, Esteban Cuaquentzi, Jonathan Rios 19; Jullisa Bermejo, Stephanie Gomez, Jessica Lozano, Christopher Aguilar, Akemy Garcia, Cinthy Meyo 18.

En el mes de mayo, 39 estudiantes asistieron a más de 18 clases sobre 21 disponibles. Que pasa contigo? Dónde estas tú? Porque no te unes a este grupo?

La práctica constante del TKD te ayuda a formar no solo tú físico sino tu carácter.

Asistencia Acumulada

La asistencia Acumulada del año 2008 sobre un total acumulado de 121 clases disponibles durante el mes de Enero-Junio/08 es la siguiente:

Brian Muriel, Mitchell Gil, Carolina Zarate 122, Ernesto Luna 120; Michael Avila, Brian Amador 119; Joseph Amador, Diandra Leal, Feliz Perez, Anahi Rafael 118; Juan C Garcia 116; Christopher Caro, Alfredo Perez 114; Erick Bustos 110; Julissa Bermejo 109; Cristian Bermejo 107; Patricia Garcia 106; George Pacheco, Helen Merino 105; Lexxavier Quinde 104; Nicole Astudillo Diana Reyes 103; Miguel Coyotl, Arm Sharhan 101; Miguel Ramos 100; Carolina Reyey 98; Michelle Romero, Ethen Cabret, Dominga Tlapanco 97; Julio Carlos, Carlos Morales, Maria Mora 95; Michael Alberto, Marcus Dowden 94; Cristian Vasquez 93; Maydi J. Guevara 92; Jonathan Cuji, Fernando Reyes 91

La asistencia acumulado de los demás estudiantes se encuentra en la cartelera de le escuela. Al final del año se entregarán 10 bonos de QTC a

las diez primeras asistencias durante el año. Estos bonos pueden ser utilizados para adquirir uniformes o implementos de la escuela.

Este es un reconocimiento de QTC a la perseverancia durante un año de clases.

Los siguientes estudiantes cumplen años en el mes de:



JULIO 2008

Alejandro Ruiz 2;

Diandra Leal 3;

Maria Galán 10;

Juan Morales, Alfredo Merino, Quais

Uddin, Johann Camacho 11;

Danny Perlaza 13;

Graciela Estudillo 14;

Lisandro Tobon 16;

Cristian Vasquez 17;

Martin Velez 19;

Michelle Muriel 20;

William Perlaza 24;

Roberto Florez 25;

Isabel Sierra, Gabriel Acevedo 27;

Gloria Rodríguez 28;

Bienvenidos

Estudiantes que ingresaron en el mes de

Junio 2008

William Bustamante

Kevin Bustamante

Lisandro Tobon

Verenise Tobon

Anllir Tenorio

Nicole Ramirez

Mahdee Mustafa

Cruz Heras

Anthony Ibañez

Emmanuel Quiroz

Daniel Cadena



Queens Taekwon-do Center



AFILIATED TO THE INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION I.T.F.

Felicitaciones por integrarse en esta gran familia del Taekwon-do

Estudiante del Mes

Para el mes de **Junio 08** fue seleccionado **Omar Rafael** como el estudiante del mes. Omar es el estudiante # 1312 cinturón azul quien se reintegro a nuestro escuela de nuevo después de casi cuatro años de ausencia. Omar se destaca por su participación en clase, colaboración y deseo de superación tanto en Taekwon-do como en lo academico

Próximos Exámenes

Requisitos:

- Adquirir el libro de requisitos para exámenes en nuestra escuela
- Asistir a clases al menos el 80% de la asistencia requerida para su nivel
- Asistir a práctica de examen los días sábados y/o domingos (solo niños y juveniles) a las 10:00 a.m.
- Cancelar el valor del examen una semana antes del examen.
- Arribar 10-15 minutos antes de la hora del examen.
- Dos días antes del examen se realizará el examen oral/escrito
- Si el estudiante no pasa el examen teórico, será aplazado para el siguiente examen.
- Todo estudiante debe tener su propio libro de requerimientos de QTC
- el pago tarde del examen tiene un recargo del \$10.00

Julio 25/08

Para cinturón Franja Roja:

Omar Rafael

Para Cinturón Amarillo:

Hellen Merino, Jonathan Rios

Para Franja Amarilla:

Zelvin Zapet, Derrick Meyo, Cinthy Meyo, Jessica Lozano, Jessica Alberto, Edward Najera, Akamy Garcia, William Bustamante, Kevin Bustamante, Lisandro Tobon, Verenise Tobon, Anllir Tenorio, Nicole Ramirez, Cruz Eras, Emmanuel Quiroz, Rogelio Lopez

Nuevos Cinturones en QTC

El pasado 27 de Junio se realizaron exámenes para cambio de cinturón en QTC. Los siguientes estudiantes fueron promovidos:

Cinturón Azul: Jennifer Throo y Raúl Simón

Cinturón Franja Azul: Brian Amador, Michelle Muriel, Stephanie Gomez, Evelyn Morales, Dominga Tlepanco, Nancy Avila, Rosario Amador, Miguel Coyotl, Christopher Caro, Amr Sharhan, George Pacheco, Maria Mora

Cinturón verde: Marcus Dowden. Davinio dwarkasing

Cinturón franja verde: Andres Ruiz

Cinturón Amarillo: Kelvin Caizan

Cinturón Franja Amarillo:

Guillermo Chavez

Felicitaciones por un logro más en el camino del TKD.

Próximias Actividades

2008

- Julio 2-3-4-5-6 Segundo QTC Camping Fourth Dan Class. Queens Taekwon-Do
- Julio 19 Black Belt Class. Original TKD. Brooklyn
- Agosto 2 Fourth Dan Class. Queens Taekwon-Do
- Agosto 16 Paseo en Barco alrededor de Manhatan.
- Agosto 24 Black Belt Class. Original TKD. Brooklyn
- Sep 6 IIC (International Instructor Course) San Juan, Puerto Rico
- Sep 6-7 Seminario practico de arbitraje en QTC
- Sep 20-21 XIII ITF New York TKD Tournament. Queens NY
- Sep 27-28 Black Belt Class. Original TKD. Brooklyn
- Octubre 4 3ra Copa del Mundo ITF Riva Del Garda, Italia. www.itf-tkd.org
- Octubre 15-19 Black Belt Class. Original TKD. Brooklyn
- Nov 1 Fourth Dan Class. Queens Taekwon-Do
- Nov 15

Nov 21-23

Dic 6

2009

Marzo 20,21,22

Abril

Sep 26-27

Nov 25-29

- IIC (International Instructor Course) Caracas, Venezuela
- Black Belt Class. Original TKD. Brooklyn
- IIC (nternacional Instructor Course) Queens, New York
- ITF-USA Nacional Championship
- XIV ITF NY TKD Tournament
- XVI Senior and X Junior ITF World Championship. Mar del Plata, Argentina

QTC Tienda



Queremos

recordarles que pueden ordenar su chaqueta de la escuela. El color es rojo y vienen bordadas en la parte trasera con el logo de la ITF. En la parte derecha con la inicial y el apellido del estudiante y en la parte izquierda con el logo de la escuela. El valor es **\$50.00**

- También tenemos camisetas bordadas con el logo de la escuela \$15.00
- Camisetas blancas bordadas \$12.00
- Tazas de Café \$ 3.00
- Uniformes \$60.00
- Top Ten Uniformes \$ 70.00
- To-pro Elite Uniformes cinturón Negro \$100.00
- TOP Ten Super Fighter mano y pie \$ 160.00
- TOP Ten Figther mano y pie \$ 90.00
- Protectores de Espuma Mano y pie \$56.00
- Protectores para la pierna \$23.00
- Proctetor para la cabeza \$35.00
- Proctetor bucal con caja \$ 4.00
- Proctetor genital \$12.00
- Maletin para los protectores \$25.00
- Cuaderno de requisitos \$ 7.00
- DVD Pioneer of Taekwon-do \$25.00
- DVD ITF Souvenir \$20.00



Queens Taekwon-do Center



AFILIATED TO THE INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION I.T.F.

Queens Taekwon-do Center

**Master Rubén Suárez-VII
Dan-Director**

**Cinturones Negros, V
Degree**

William Perlaza, Gustavo Naranjo y Gloria Rodríguez

**Cinturones Negros, IV
Degree**

Emiliano Iagher, Roger Benites, Luis Guillermo Mejia, Danny Perlaza

**Cinturones Negros, III
Degree**

Jesús Minquini, Lorena Suárez, Claudia Suárez, Emmanuel Bustos, Reynaldo Hoyos, Andrés Rivadeneira, Rafael Herrera, Cristian Quintero, Ricardo Ríos, Joel Liriano, Oscar Vásquez, Juan C. García, Hernando Salcedo, Vincent Jiménez, Wainsworth White, Vincent Jiménez, Ricardo Bustos, Rupert Shrouder y Julio Carlos

**Cinturones Negros, II
Degree**

Gaby Romero, Terry Romero, Mario Díaz, Liliana Romero, Vinicio Astudillo, Emmanuel Carlos, Franco Asitimbay, José Zelaya, José Rodríguez, Jaime Guaman, Federico González, Diego Montejo, Adriana Moncada, Owen Corinaldi, Catherine Rojas, Stephanie Suárez, Joseph Mendoza, Silvestre Juárez, Robert Godoy, Martha Hernández, Stephanie Carlos, Gustavo Salas, Carlos Ayala, Linda Camacho, Gabriel Cohetero.

**Cinturones Negros, I
Degree**

Sandra Milena Cuartas, Jonathan Arboleda, Martín Vélez, María Galán, Javier Hoyos, Brando Asitimbay, Brian Chicaiza, David Orduña, Gabriela Narváez, Johanna Camacho, Kiabeth Jiménez, Ketty Laines, Chris Astudillo, Yadira Juárez, Rubén Romero, Patricia García, Christian Vásquez, Michael Avila, Brian Muriel,

Cinturones Rojos

Rosario Madrid, Iván Egas, Joseph Morales, Mitchel Gil, Jaime Caizan, Alberto Montehermoso, Ángel Montehermoso, Nicole Astudillo, Denisse Maldonado, Quais Uddin, Miguel Ramos, Jorge I

Gomez, Kelly Astudillo, Cristian Bermejo, Michelle Romero, Julissa Bermejo, Georgina Cohetero,
Cinturones Azules

Ramon Sanchez, Jorge Coronel, Jennifer Maridueña, Marcos Reyes, Fernando Reyes, Diana Reyes, Carolina Reyes, Cristian Torres, Antonio Aguilar, Ernesto Luna, Michael Alberto, Juan Morales, Joseph Amador, Diandra Leal, Jennifer Throo, Raúl Simón

Cinturones Verdes

Araceli García, Leonardo Guaman, Ariel Morales, Jonathan Molina, Brian Amador, Michelle Muriel, Stephanie Gomes, Evelyn Morales, Dominga Reyes. Nancy Ávila, Daniela Fernández, Michael Fernández, Miguel Coyotl, Arm Sharham, George Pacheco, María Mora, Rosario Amador, Christopher Caro, Javier Morales, Jonathan Cuví, Jefferson Farez, Carolina Zarate, Sharon Guaman, Davino Dwarkasing, Marcus Dwoden

Cinturones Amarillos

Maydi Juliana Guevara, Lexxavier Quinde, Jesús Ríos, Stephanie Romero, Feliz Perez, Alfredo Perez. Juan García Jr. Gabriela Egas, Richard Flores, Kevin Hernandez, Wilson Montero, Eric bustos, Alejandro Ruiz, Andres Ruiz, Ethen Cabret, Kelvin Caizan

Servicios

Biciclería

CiGi Bicycle Shop. Carlos Giraldo.
91-07 37th Av. Jackson
Heighths.
TEL: 457-1093

Computadoras

Profesor Gustavo Naranjo.
Cel (917) 975-3565

Electricista

Federico González
Preguntar en QTC

Envíos y mensajería

Mayuli Multi Services
88-14 37 Ave. Jackson H.
718-424-1816

**Educación Financiera-Seguros de Vida-
Inversiones- Refinanciaciones-
Hipotecas**

Luz Amanda Giraldo
(347)495-3794

**Income Taxes, Immigration Services,
Accounting,**

A-1 Professional Business

Service. Gisela Acevedo. 50-19 103rd
St., 1F. Corona. (718) 699-7296
699- 2385 271-9071

Mecánica en general

José Moran. 127-54 Willies Point.
Flushing. Tel: (718) 809-9157 Taller
(718)396-4742

Masaje terapéutico

Vianey Areiza
Preguntar al Master

Salón de Belleza

July salón unisex-Julia Chuchuca
40-04 Case St 2nd Floor
Tel: 718-505-8670
Cel: 917-416-3307

Publicidad

Grupo Edinco. William Astudillo
(718) 392-3465
Noticiero Hispano-Colombiano
Eduardo Posso
(718)463-1450 Cel :718)809-7933

Servicio Odontológico

Dra. Nora Vásquez. 89-16 Roosevelt
Av. Jackson Heights, Segundo Piso
TEL: 446-5895

**Tutorías en lectura, escritura y
matemáticas**

Debora Martinez
(718) 406-9082
(646) 670-3513

Clases de Yoga

Lunes a viernes. 6:00 a.m.-7:00 a.m.
Esta clase es un servicio que ofrece QTC. Es una clase que nos sirve para aumentar nuestra autoestima, Ayuda a mejorar la elasticidad del nuestro cuerpo, despertar puntos energéticos para conectar el espíritu con el cuerpo, ayuda mejorar nuestra circulación, a encontrarnos con nosotros mismos. Los beneficios son innumerables a través de una práctica pasiva del cuerpo. El profesor Nicolás Munera, cosmobiologo es la persona encargada de dirigir esta sección.

#347-679-9179

Fechas a Recordar

**Julio 25: Exámenes de Ascenso
en QTC**
Agosto 24: Paseo y fiesta en barco
**Sep 27-28: XIII ITF NY TKD
Tournament**