



Tai Chi



Descripción

A grandes rasgos, la práctica del Tai-Chi tiene como primeros efectos una mejora del estado general de salud y el fortalecimiento del organismo destacando sobre todo el grado de tranquilidad y paz interior que progresivamente se va adquiriendo.

En el Tai-Chi se unen la mente, la respiración y los movimientos. Fortalece los músculos, huesos y tendones, actúa sobre los órganos, aumenta la flexibilidad, la coordinación y ayuda a prevenir enfermedades.

Contenidos

Desarrollo de figuras, movimientos y progresiones que ayuden al practicante a ir encontrando el equilibrio entre la precisión y fluidez requeridas para el gesto armónico.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
-	Miércoles y viernes	10.00-11.00	Pabellón	-

Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
70€	Del 29 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026