



## 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 por cuatrimestre:

-  **Precio público:** 70 €
-  **Tendrán un descuento de 10 euros:**
  - Estudiantes Universidad de la Experiencia.
  - PDI y PAS +55 y jubilados Unizar.

### Duración de los cuatrimestres:

-  **Primer cuatrimestre:** del 1 octubre de 2023 al 4 de febrero de 2024.
-  **Segundo cuatrimestre:** del 5 de febrero al 31 de mayo de 2024.