



tai-chi chi-kung

Antigua arte marcial oriental que ha derivado en un método universalmente reconocida para mejorar la salud física y para el crecimiento personal. Los movimientos lentos, precisos y equilibrados de la Forma, enseñan al practicante a relajar el cuerpo y la mente, mediante un equilibrio entre el tono muscular, la postura y la respiración.

El Chi kung, se basa en los principios de la medicina china tradicional.

Es un conjunto de ejercicios combinados con el uso adecuado de la respiración, que reportan incuestionables beneficios para la salud.

Propicia la relajación y concentración, el adecuado nivel de oxígeno en sangre, la mejora de la movilidad articular y la elasticidad muscular.

¡Nuestras actividades colectivas incluyen reserva de plaza en la clase!

el usuario tiene siempre garantizado su espacio y sus particularidades son perfectamente conocidas por el monitor

	DÍAS		HORARIO*		DURACIÓN
TAI CHI	MIÉRCOLES	10.30 a 11.30	18.30 a 19.30	20.30 a 21.30	60'
CHI KUNG	MIÉRCOLES	11.30 12.30		19.30 a 20.30	60'

*OFERTA GENERAL DE HORARIOS. PUEDE HABER ALGUNOS QUE ESTÉN EN SITUACIÓN DE LISTA PREVIA HASTA ALCANZAR LOS MÍNIMOS NECESARIOS PARA SU LANZAMIENTO Y OTROS QUE ESTANDO ABIERTOS TENGAN SUS PLAZAS COMPLETAS Y POR LO TANTO LISTA DE ESPERA. POR FAVOR CONSULTE EN ADMINISTRACIÓN.

ACTIVIDAD CONTINUADA (PAGO MENSUAL). SE IMPARTEN A CALENDARIO LABORAL