

# Curs de Tai-chi

A partir del mes de gener!!

Preu : 96€(Abonats instal.lació). TOT EL CURS

Preu : 115€(No abonats instal.lació). TOT EL CURS

Mínim de 6 participants



**Inici de les classes: divendres dia 8 de gener, fins al divendres 26 de març.**

**Horari:**

**dilluns i dimecres de 19'00 a 19'45h i  
divendres de 20'00 a 21'30h**

**TOTAL HORES DEL CURS: 49'5h**

El Tai-Chi és un art marcial d'origen Xinès. Consisteix bàsicament en el desenvolupament de l'energia interior. Aquesta energia és l'objecte de tractament de l'acupuntura i altres tractaments xinesos. Per tant podem dir que el Tai-chi combina el Kung.fu tradicional amb mètodes de preservació de la salut segons la medicina tradicional xinesa.

El Tai-chi exercita conjuntament cos, ment i esperit. És una pràctica intensa i completa, beneficiosa a qualsevol edat.



+info: Piscines Municipals de l'Hospitalet de l'Infant