



## TAI TXI

### Descripció

Activitat física/disciplina que busca el benestar físic i mental de la persona, mitjançant la combinació de moviments suaus i lents, control de la respiració, relaxació i concentració personal.

### Objectius

- ✓ Reduir l'estress i la tensió del sistema nerviós.
- ✓ Incrementar la vitalitat i proporcionar un benefici específic per a la salut.
- ✓ Millorar la flexibilitat i l'elasticitat reduint sobrecàrregues musculars.

### Dirigides a

Majors de 18 anys.

### Funcionament

Hi ha una evolució en els continguts del curs des del seu inici fins al final, el professor segueix una progressió de menys a més dificultat.

### Dies i horaris

Una sessió a la setmana d'una hora.

Instal·lació	Dia	Horari
CEM JULIO MÉNDEZ	Divendres	17.15 a 18.15 h

### Calendari

Primer trimestre: Del 7 d'octubre a 23 de desembre de 2016.

Segon trimestre: Del 13 de gener al 31 de març de 2017.

Tercer trimestre: Del 7 d'abril al 23 de juny de 2017.

# Activitats físiques



## Preu

Adults: de 18 a 64 anys	<b>64,00 € al trimestre</b>
Majors de 65 anys	<b>51,20 € al trimestre</b>
Descompte per a persones abonades: <b>25%</b>	
Descompte per a persones amb discapacitat: <b>20%</b>	

## Inscripcions

Secció d'Esports (Plaça de la Vila 9, baixos).  
Matins: de dilluns a divendres de 09.00 a 13.30 h.  
Tardes: dilluns i dimecres de 16.30 a 19.00 h (juliol i agost tardes tancat)

## Recomanacions

Cal portar: roba còmoda i calçat esportiu.  
Es recomana realitzar l'activitat d'octubre a juny.