



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 6 d'octubre a 22 de desembre de 2017.

Vacances Nadal : 29/12/2017

Segon trimestre: Del 12 de gener al 23 de març de 2018.

Tercer trimestre: Del 6 d'abril al 22 de juny de 2018.

Activitats físiques



Preu

Adults: de 18 a 64 anys

64,00 € al trimestre

Majors de 65 anys

51,20 € al trimestre

Descompte per a persones abonades: **25%**

Descompte per a persones amb discapacitat: **20%**

Inscripcions

Secció d'Esports (Plaça de la Vila 9, baixos). Tlf: 93 379 00 50 Ext. 5431

Matins: de dilluns a divendres de 9.00 a 13.30 h. Mail: Esports@elprat.cat

Tardes: dilluns i dimecres de 16.30 a 19.00 h (juliol i agost tardes tancat).

www.elprat.cat

Recomanacions

Cal portar: roba còmoda i calçat esportiu.

Es recomana realitzar l'activitat d'octubre a juny.