



jueves 16 de febrero de 2012

El Taller de Tai-Chi comenzará a desarrollar su actividad el próximo mes de Marzo

Las clases se desarrollarán los Miércoles de 20 a 22 horas

Para su puesta en marcha el PDM ha firmado un acuerdo con la Asociación de Talleres Saludables



De cara al próximo mes de Marzo el Patronato Deportivo Municipal pondrá en marcha el Taller de Tai-Chi una vez firmado el acuerdo entre éste y la Asociación de Talleres Saludables a quien corresponderá la gestión del mismo.

Las clases se impartirán todos los Miércoles de 20 a 22 horas en la Sala de Actividades Múltiples de la Piscina Cubierta y su precio será de 24 euros la mensualidad debiendo todos los interesados inscribirse en las oficinas del PDM en la Piscina Cubierta en horario de 9 a 12 horas y 16 a 20:45 horas de Lunes a Viernes.

El Tai-Chi es una disciplina demandada en los tiempos que corren conformando una práctica

físico-espiritual provechosa para la salud, constituyendo también una técnica profunda de meditación. En los diferentes estilos y escuelas se practican diferentes ejercicios básicos tales como movimientos individuales, ejercicios de postura y de respiración. Estos sirven al aprendizaje de los principios del Taijiquan, para soltar las articulaciones, relajar el cuerpo entero y modificar poco a poco la postura con el fin de evitar sobrecargas en las articulaciones