

## **TAICHÍ ADULTOS**

---

### **Contenidos:**

- Taichi Chuang, que contiene ejercicios de qikung, espada, palo y abanico.
- Qikung.
- Abanico.
- Espada.
- Palo.

### **Objetivos:**

- Mejorar la condición física general.
- Mejorar la coordinación.
- Aumentar la capacidad de concentración.
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento.
- Mejorar el control postural.
- Reducir el estrés.
- Divertir y socializer.
- Defensa personal.
- Estabilidad o equilibrio.

### **Duración del curso/taller:**

10 meses (inicio: 13 de septiembre 2022; fin: 22 de junio 2023)

### **Días/horario:**

martes y jueves de 16:00 a 17:30 horas.

### **Se imparte en:**

Universidad Popular Municipal – C/ Mazaroco, nº 22, Puerto de La Cruz.

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Ropa cómoda o deportiva. Abanico ...

**Imparte la monitora:** Hongyu Song