

ZHAOBAO TAICHÍ

Contenidos:

- Taichi chuang.
- 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 socializar.
- Defensa personal.
- Estabilidad o equilibrio.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 03 de octubre de 2023; final: 27 de junio de 2024)

Días/horario:

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

Se imparte en:

Universidad Popular Francisco Afonso – Puerto de La Cruz.

Centro: Universidad Popular Municipal.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa cómoda o deportiva, abanico etc.

Imparte la monitora: Hongyu Song