

## **ZHAOBAO TAICHÍ**

---

### **Contenidos:**

- Taichí 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:**

10 meses (inicio: 17 de septiembre 2024; final: 19 de junio 2025)

### **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 el curso/taller:** Hongyu Song