



Inscripcions obertes

CURS

Salut i benestar a través del **tai-txi**

DEL 14 D'ABRIL

AL 23 DE JUNY DE 2010



Ho organitza:



Ajuntament de Solsona
REGIDORIA DE POLÍTQUES D'IGUALTAT

Amb la col.laboració de:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



més informació: www.ajsolsona.cat / 973 48 00 50

INSCRIPCIONS A L'OAC DE L'AJUNTAMENT **FINS AL 12 D'ABRIL**

Solsona **PER** **Tu**

QUÈ ÉS EL TAI-TXI?

El tai-txi és un art marcial d'origen xinès que consisteix en la realització de postures que s'entrellacen les unes amb les altres. És recomanable per a qualsevol persona que vulgui millorar la seva salut física i emocional.

QUINS BENEFICIS APORTA?

- Millora l'equilibri i la postura corporal
- Millora la respiració
- Redueix els problemes de columna vertebral
- Afavoreix la relaxació i la concentració
- Redueix les emocions negatives

DATES

14, 21 i 28 d'abril, 12, 19 i 26 de maig i 2, 9, 16 i 23 de juny

HORARIS

GRUP A: de 10 a 11.30 h

GRUP B: de 15.30 a 17 h

GRUP C: de 19.30 a 21 h

PROFESSOR

David Cifré

LLOC:

Sala d'actes del Casal de Cultura

INSCRIPCIONS

Fins al 12 d'abril a l'OAC (Oficina d'Atenció Ciutadana) de l'ajuntament de Solsona.

PREU INSCRIPCIÓ: 20 €

