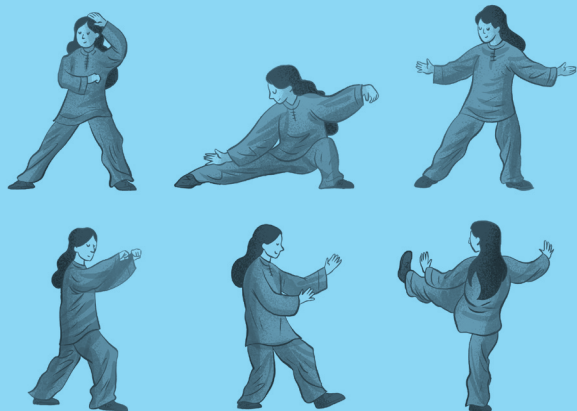


28, 29, 30 i 31 de juliol
al Parc de Les Planes

Av. d'Isabel la Catòlica, 40
Entrada per l'av. d'Isabel la Catòlica, 40.
Metro L1: Can Serra. Bus: M14 i LH2



QUÈ ÉS EL TAITXÍ?

El taitxí és un art marcial molt arrelat en el poble xinès. Té la particularitat de combinar la ment, la respiració i el cos en una perfecta harmonia que equilibra l'energia del cos i atorga y estat de salut excel·lent a qui el practica.

La pràctica regular del taitxí afavoreix un conjunt de processos físics beneficiosos per a la salut: és eficaç per a les persones que pateixen dolors crònics, hipertensió, arterioesclerosi, trastorns respiratoris i digestius, estrès i debilitat nerviosa.

És apte per a totes les edats i condicions físiques, i és recomanable, sobretot, per a les persones que vulguin millorar l'equilibri físic i mental, la concentració, la força, la flexibilitat, la mobilitat, la coordinació i la memòria.

HORARI

- Els dilluns i els dimecres, de 19.30 h a 21 h.
- Els dimarts i els dijous, de 9.30 h a 11 h.

RECOMANACIONS

- Utilitzeu calçat i roba còmodes.
- Porteu gorra i aigua, i beveu mentre feu l'activitat.

DATES I PARCS

30 de juny i 1, 2 i 3 de juliol, al Parc de Can Cluset

c. de Peníscola, 11

Espai taitxí: entrada per l'avinguda de Can Serra

Metro L1: Rambla Just Oliveras o Can Serra. **Bus:** LH1, LH2, L20 i L85. **RENFE:** L'Hospitalet



7, 8, 9 i 10 de juliol, al Parc de la Remunta

c. de Carles Martí Feced, 8

Espai taitxí: entrada pel carrer Josep Irla i Bosch,

Metro L1: Rambla Just Oliveras. **Bus:** LH1, LH2, L52, L82, M12. **RENFE:** L'Hospitalet

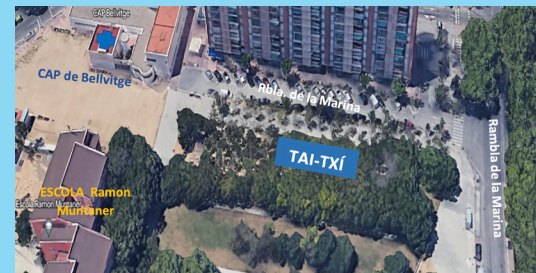


14, 15, 16 i 17 de juliol, al Parc de Bellvitge

c. de l'Ermita de Bellvitge, 38

Espai taitxí: entrada davant la rambla Marina 141

Metro L1: Bellvitge. **Bus:** LH1, L20, L21 i 79



21, 22, 23 i 24 de juliol, al Parc de l'Alhambra

c. de l'Alhambra, 22

Espai taitxí: entrada per c. de l'Alhambra 37

Metro L1: Santa Eulàlia. **Metro L10:** Gran via-Alhambra
Bus: L16, L70 i L72. **FGC:** Ildefons Cerdà

