

TAITXÍ *al parc*



**Vine a practicar aquesta activitat gratuïta
en entorns tranquils i serens com els
parcs de la ciutat**



Diputació
Barcelona



Ajuntament de L'Hospitalet

QUÈ ÉS EL TAITXÍ?

El taitxí és un art molt arrelat entre 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 un 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.

Aquest art marcial xinès 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 fortalesa, 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, i porteu gorra.
- Porteu aigua i beveu mentre feu l'activitat.

DATES I PARCS

1, 2, 3 i 4 juliol, al Parc de Can Cluset

c. Peníscola, 11

Espai taitxí: entrada per av. Can Serra

Metro L1: Rambla Just Oliveras. Bus: LH1, LH2, L20 i L85

RENFE: L'Hospitalet



8, 9, 10 i 11 juliol, al Parc de la Remunta

c. de Carles Martí Feced, 8

Espai taitxí: entrada pel carrer Josep Irla i Bosch,7

Metro L1: Rambla Just Oliveras. Bus: L52, L82, M12.

RENFE: L'Hospitalet



15,16,17 i 18 juliol, al Parc de Bellvitge

c. Ermita de Bellvitge, 38

**Espai taitxí: entrada davant la rambla Marina
141-149**

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



22, 23, 24 i 25 juliol, al Parc de l'Alhambra

c. Alhambra, 22

Espai taitxí: entrada per c.Alhambra 37-39

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



29, 30 i 31 juliol i 1 d'agost al Parc de Les Planes

av. d'Isabel la Catòlica, 40

**Espai taitxí: entrada per l'av. d'Isabel la Catòlica,
40. Metro L1:** Can Serra. **Bus:** M14, N2 i LH2





MÉS INFORMACIÓ: www.l-h.cat/esports |
dinamitzacioesports@l-h.cat | **TELÈFON:** 93 402 60 65