



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 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, i porteu gorra.
- Porteu aigua i beveu mentre feu l'activitat.

DATES I PARCS

26, 27, 28 i 29 de juny, al Parc de Can Cluset

Avinguda de Can Serra, 62

Metro L1: Rambla Just Oliveras. **Bus:** LH1, L11, L10 i L85

RENFE: L'Hospitalet



3, 4, 5 i 6 de juliol, al Parc de la Remunta

Carrer de Carles Martí Feced, s/n

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

RENFE: L'Hospitalet



10, 11, 12 i 13 de juliol, al Parc de Bellvitge

Rambla de la Marina, 147

Metro L1: Bellvitge. Bus: LH1, L10 i L79

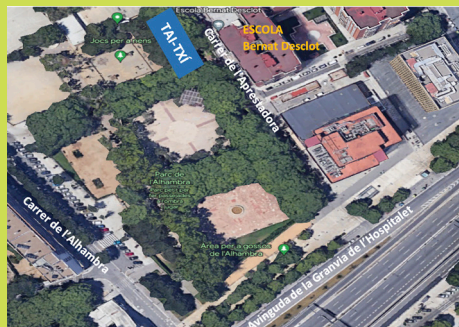


17, 18, 19 i 20 juliol, al Parc de l' Alhambra

Avinguda de la Granvia de L'Hospitalet, 10B

Metro L1: Santa Eulàlia. Metro L10: Granvia-Alhambra

Bus: L16, L46 i L65. FGC: Ildefons Cerdà



24, 25, 26 i 27 juliol, al Parc de Les Planes

Avinguda d' Isabel la Catòlica, s/n

Metro L1: Can Serra. Bus: M14,N2 i LH1





TAITXÍ *al parc*

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