

# *Salut, consciència i moviment*



Ajuntament de Solsona  
REGIDORIA DE FEMINISMES  
REGIDORIA DE SALUT



**CURS 2024-2025**

# Salut i benestar a través del taitxí

PROGRAMACIÓ CURS 2024-2025

## Què et pot aportar el taitxí?

El taitxí és un art marcial d'origen xinès consistent en una sèrie de moviments que s'entrellacen que té com a objectiu aconseguir un equilibri físic i mental. La seva pràctica permet millorar la coordinació i l'equilibri i relaxar el cos i la ment.

**Professor:** David Cifré, instructor diplomad de taitxitxuan

**Dates:** els dimarts 1, 8, 15, 22 i 29 d'octubre; 5, 12, 19 i 26 de novembre; 3, 10 i 17 de desembre; 14, 21 i 28 de gener; 4, 11, 18 i 25 de febrer; 11, 18 i 25 de març; 1, 8, 22 i 29 d'abril i 6 i 13 de maig.

**Horaris:**

Grup matí: de 9.30 a 11 h

Grup tarda: de 18 a 19.30 h

**Lloc:** auditori de la sala polivalent

**Preu d'inscripció:** 70 €. Es poden abonar amb un únic pagament al setembre o en dues quotes de 35 €, una al setembre i l'altra al gener.



## Inscripcions:

Oficina d'Atenció Ciutadana  
de l'Ajuntament de Solsona

**973 48 00 50 - [ajuntament@ajsolsona.cat](mailto:ajuntament@ajsolsona.cat)**

**Places limitades**

## Més informació:

Servei d'Informació i Atenció a les Dones

**973 48 32 34 - [siad@elsolsones.cat](mailto:siad@elsolsones.cat)**