

### **Año Académico 2026: 1er. Cuatrimestre**

#### **1. Nombre del Curso**

**Tai Chi: ejercicios milenarios que mejoran la salud**

#### **2. Docente**

FRITZLER Fabiana Inés

#### **3. Contenidos**

- Ejercicios de coordinación combinando respiración y movimiento en series repetitivas
- Estiramiento de músculos y tendones
- Movilización de las articulaciones
- Ejercicios de concientización respiratoria
- Ejercicios para desarrollar y movilizar energía focalizada hacia ciertos sectores de cuerpo

##### **Desarrollo de una clase**

- a. suave entrada en calor.
- b. ejercicios de chi kung
- c. repetición de la forma 24 del estilo yang
- d. relax y meditación guiada.

#### **4. Modalidad del dictado**

Dos clases presenciales por semana de 1 hora de duración

#### **5. Requisitos de inscripción:**

Certificado de aptitud física  
No tiene contraindicaciones, ni límites de edad

#### **6. Días y Horarios en que se dictará el curso:**

Martes y jueves de 14,30 a 15,30 hs