



Año Académico 2026: 2do. 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