



# PRIMAVERA 2025

## TAI CHI

Principiantes/avanzados  
Inscripción permanente

**LUIS. PÉREZ GÓNGORA**

Martes y jueves 6:45 a 7:45 pm

INICIO SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO CON MINIMO DE PARTICIPANTES

**El Tai-Chi**, conocido como “meditación en movimiento”, es un sistema de origen chino que ofrece ejercicios terapéuticos beneficiosos para la salud y el equilibrio del cuerpo.

Su práctica es ideal para todos sin límite de edad ya que conserva la salud sin correr riesgos de lesión. Consiste en respiración abdominal profunda y movimientos suaves que desarrollan la coordinación entre conciencia, movimiento y respiración proporcionando un estado de equilibrio.

Logra acondicionamiento físico, entrenamiento mental y respiratorio que proporciona relajación y tranquilidad.

Disminuye el estrés, proporciona relajación corporal y tranquilidad mental, mejora la movilidad y la fuerza física, mejora la función digestiva, mejora la circulación y el proceso cardio-respiratorio, mejora el funcionamiento endocrinológico, estabiliza el sistema nervioso.

**LUIS ALBERTO PEREZ GONGORA:** 6° Dan, entrenado y certificado por diversas Federaciones y Asociaciones Wushu chinas, nacionales e internacionales. Dieciocho años desempeñándose como entrenador y asesor en artes marciales en esta y otras ciudades. Maestría en Ciencias del Ejercicio.

### INICIO DE AGENDA SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO

#### AGENDA

MYO. (1 asueto), 6, 8, 13 (15 asueto), 20, 22, 27, 29

**\$1,000**

GÓMEZ MORÍN 1000 SUR COL. CARRIZALEJO  
GARZA GARCÍA, N.L. C.P. 66254 TEL. (81)5000-4650  
ica@mater.edu.mx / www.icamater.com  
PRECIOS SUJETOS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO