



# PRIMAVERA 2026

## TAI CHI

Principiantes/avanzados/grupo mixto

*Inscripción permanente*

## LUIS A. 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

MZO. 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 (31 S.Santa)

ABR. (2, 7, 9 S.Santa), 14, 16, 21, 23, 28, 30

MYO. (5 asueto), 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28

**\$3,600**

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