



ACTIVITATS SETMANALS

gener 2012

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSAB./DIUM.
	16.30h – 17.30h Meditació /Txi Kung		16.30h – 17.30h Tui Shou		Consulteu activitats a la web: www.asociaciontaichichuan.com
17.15h – 18.15h Txi Kung	17.30h – 18.30h Tai Txi	17.00h – 18.00h Txi Kung	17.30h – 18.30h Tai Txi		
		18.00h – 19.30h Kung Fu (Wushu)		18.00h – 19.30h Kung Fu (Wushu)	
19.00h – 20.30h Tai Txi /Txi Kung -iniciació -		19.30h – 21.00h Tai Txi /Txi Kung		19.30h – 21.00h Tai Txi /Txi Kung	



PROGRAMA MENSUAL TAI TXI TXUAN / TXI KUNG (ADULTS) 2012

DILLUNS
(19h-20.30h.)

DIMECRES
(19.30h-21.00h.)

DIVENDRES
(19.30h-21h.)

Preparació /Txi Kung		DILLUNS (19h-20.30h.)	DIMECRES (19.30h-21.00h.)	DIVENDRES (19.30h-21h.)
Preparació /Txi Kung	1ª SETMANA	Lian Gong – Zhineng Qi Gong	Lian Gong – Zhineng Qi Gong	Lian Gong – Zhineng Qi Gong
	2ª SETMANA	Estàndard – Luohan	Estàndard – Hun Yuan	Estàndard - Hun Yuan
	3ª SETMANA	Fang Zhong – Zhineng Qi Gong	Chansijing- Dao Yin	Chansijing- Dao Yin
	4ª SETMANA	Meditació guiada Cel i Terra – Luohan	Fang Zhong- Wu Shin Chi Kung	Fang Zhong- Wu Shin Chi Kung
	5ª SETMANA	Estàndard – Zhineng Qi Gong	Estàndard – Tui Shou	Estàndard – Tui Shou
Tai Txi Txuan	Formes Estilo Yang: - 36 sèries - repàs 24 sèries	Formes Estilo Yang: - 13 sèries (mà i bastó) - repàs 24 sèries - 103 sèries família Yang	Formes Estilo Yang: - 36 sèries - 18 sèries (ventall) - 32 sèries (espasa) - 13 sèries (sabre)*	