



TAI-JITSU

DIAS: LUNES,MIERCOLES Y VIERNES de 19:00 a 20:00

El Tai-Jitsu es un Arte Marcial clásico japonés, cuyo origen se remonta al siglo XVI. Su espíritu de defensa personal es una característica muy significativa, pero no su finalidad más importante. Busca la máxima eficacia en la defensa con el mínimo esfuerzo, aprovechando todas las posibilidades físicas y mentales de cada persona, ayuda a los niños a tener más confianza en sí mismos, favorece su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor con los demás, a través de este deporte se transmiten infinidad de valores como la solidaridad, el respeto, el compañerismo, etc.

Se trabaja tanto las técnicas de Tai-Jitsu como ejercicios de psicomotricidad, coordinación, lateralidad y desarrollo de las distintas capacidades apropiadas a la edad de los niños, saltar, deslizarse, rodar, equilibrarse y por supuesto las propias de las artes marciales como son empujes, tracciones, proyecciones etc.

**EL TAI-JITSU LLEVA PRACTICÁNDOSE EN NUESTRAS INSTALACIONES
DESDE SU INICIO, VEN A PROBAR UNA CLASE, "TE GUSTARA"**