

**VIRUSMÄEN WUSHUN JÄSENKIRJE – ELOKUU 2010****Syyskausi alkaa**

Helteisen kesän jälkeen ja iltojen pimetessä aloitamme syyskauden ja sisätreenit jälleen **keskiviikkona 1.9.2010**. Jos lämpimiä päiviä riittää, voidaan harjoitella ulkonakin. Harjoitukset jatkuvat Pohjan koululla ja Pohjan nuorisotalolla 18.12.2010 saakka. Uusia peruskursseja alkaa tänä syksynä peräti viisi. Peruskurssit alkavat vasta lokakuussa Jyväskylän SM-kisojen jälkeen. Ennen kisoja peruskurssivuorot on varattu kilpailuihin valmistautumiseen. Syksyn treeniaikataulut alla syyskuusta ja lokakuusta lähtien.

TREENIT 1.9.-3.10.2010

| Pvä | Klo | Laji | Kurssi | Paikka |
|-----|-------------|---|---------------|-------------------------|
| ma | 17.30-19.00 | Kisatreeni | | Pohjan koulu |
| ma | 19.30-20.30 | Chen-taijiquan 83 | jatkokurssi A | Pohjan nuorisotalo / KK |
| ti | 17.00-19.30 | Vapaatreeni | | Pohjan koulu |
| ke | 19.30-20.00 | Chen-taijiquan 83 | jatkokurssi B | Pohjan nuorisotalo / KK |
| to | 18.30-20.00 | Yang-taijiquan 24 / Taijijian 32 | jatkokurssi | Pohjan koulu / TMJ |
| to | 20.00-21.30 | Kisatreeni | | Pohjan koulu |
| la | 15.00-16.00 | Vapaatreeni | | Kasperitalon judosali |
| la | 16.00-17.30 | Kuntosalitreeni | | Kasperitalon kuntosali |

TREENIT 4.10.-18.12.2010

| Pvä | Klo | Laji | Kurssi | Paikka |
|-----|-------------|---|--------------------|--------------------------|
| ma | 17.30-19.00 | Kotka | peruskurssi | Pohjan koulu / JI |
| ma | 18.00-19.30 | Chen-taijiquan 83 | peruskurssi | Pohjan nuorisotalo / KK |
| ma | 19.30-20.30 | Chen-taijiquan 83 | jatkokurssi A | Pohjan nuorisotalo / KK |
| ti | 17.00-18.15 | Vapaatreeni | | Pohjan koulu |
| ti | 18.15-19.30 | Taijiquan 42 | peruskurssi | Pohjan koulu / TMJ |
| ke | 18.00-19.30 | Yang-taijiquan 24 | peruskurssi | Pohjan nuorisotalo / TMJ |
| ke | 19.30-20.00 | Chen-taijiquan 83 | jatkokurssi B | Pohjan nuorisotalo / KK |
| to | 18.30-20.00 | Yang-taijiquan 24 / Taijijian 32 | jatkokurssi | Pohjan koulu / TMJ |
| to | 20.00-21.30 | Kotka | peruskurssi | Pohjan koulu / JI |
| la | 15.00-16.00 | Vapaatreeni | | Kasperitalon judosali |
| la | 16.00-17.30 | Kuntosalitreeni | | Kasperitalon kuntosali |
| su | 18.00-19.30 | Wing Chun | peruskurssi | Pohjan nuorisotalo / KK |

Uudet peruskurssit

Kotkan peruskurssi (Yingzhaoquan) alkaa Pohjan koululla **maanantaina 4.10.2010**, harjoitukset maanantaisin klo 17.30-19.00 ja torstaisin klo 20.00-21.30. Kurssilla opetellaan wushun perustekniikkaa ja Kotkan tyyliunnon liikesarjaa. Kurssi kestää loka-tammikuun (4 kk), hinta 75 €. Vetäjänä JImi Itämäki.

Taijiquan 42 peruskurssi (neljän tyylin Taijiquan) alkaa Pohjan koululla **tiistaina 5.10.2010**, harjoitukset tiistaisin klo 18.15-19.30. Kurssi kestää loka-tammikuun (4 kk), hinta 65 €. Vetäjänä Tanja Mäki-Jussila.

Yang-taijiquan 24 peruskurssi alkaa Pohjan nuorisotalolla **keskiviikkona 6.10.2010**, harjoitukset keskiviikkoisin klo 18.00-19.30. Kurssi kestää loka-tammikuun (4 kk), hinta 65 €. Vetäjänä Tanja Mäki-Jussila.



Chen-taijiquan 83 peruskurssi alkaa Pohjan nuorisotalolla **maanantaina 11.10.2010**, harjoitukset maanantaisin klo 18.00-19.30. Kurssi kestää loka-tammikuun (4 kk), hinta 65 €. Vetäjänä Kari Koskimäki.

Wing Chun peruskurssi alkaa Pohjan nuorisotalolla **sunnuntaina 10.10.2010**, harjoitukset sunnuntaisin klo 18.00-19.30. Kurssi kestää loka-tammikuun (4 kk), hinta 65 €. **Huom! Kurssi on tarkoitettu jo aiemmin seurassamme treenanneille.** Vetäjänä Kari Koskimäki.

Lajiesittely ensimmäisellä tunnilla. Lisätietoja ja ilmoittautumiset peruskursseille:
<http://www.wushuseinajoki.fi/>

Treenimaksut

Syksyn treenimaksut suoritetaan **könttäsummana koko kaudelta.** Jatkokurssin hinta koko syksyltä **40 €** (kun harjoituksia on 1 krt/vko eli 10 €/kk). Jatkokurssin hinta koko syksyltä **48 €** (jos harjoituksia 2 krt/vk eli 12 €/kk). Kuntosalitreeni käyntien mukaan 2,50 €/kerta. Jatkokurssimaksut edellyttävät, että jäsenmaksu on maksettu (10 €/vuosi 2010). Peruskurssimaksut erikseen, peruskurssimaksu sisältää jo valmiiksi jäsenmaksun. Maksulappuja saat vetäjiltä.

Seuran huppari

Olemme tilaamassa seuralle huppareita, tilaa nyt omasi! Huputtoman mallin hinta **23 €**, hupullisen **27 €**. Koot S, M, L, XL. Tarkemmat tiedot huppareista löydät sivuiltamme. Hupparit ovat nähtävänä treenisalilla, käy sovittamassa. **Tilaukset 15.9.2010 mennessä allekirjoittaneelle!**



**Wushun SM-kisat**

Kolmannet Wushun SM-kisat järjestetään **Jyväskylässä lauantaina 2.10.2010** klo 10-18 (kellonaika alustava). Paikka on Jyväskylän Monitoimitalo, Kuntoportti 3. Virusmäen Wushusta SM-kisoihin on lähdössä neljä kilpailijaa. **Lähde mukaan kannustusjoukkoihin seuraamaan kisoja!** Yleisöllä on tapahtumaan vapaa pääsy. Yhdistys järjestää Jyväskylään kisabussin ja joukkue majoittuu kisahotellissa. Lisätietoja kisamatkasta myöhemmin.

Lisätietoja kisoista sivuillamme kohdassa Tapahtumakalenteri:
<http://www.wushuseinajoki.fi/49.html>

SM-kisapaidat

Voit tilata ennakkoon vihreän SM-kisapaidan, koot S, M, L, XL, XXL, hinta **15 €**. **Tilaukset 2.9.2010 mennessä allekirjoittaneelle, jos osallistut seuran yhteistilaukseen.** Maksu 28.10.2010 mennessä Virusmäen Wushu ry:n tilille: **Nordea 119630-102802**, viitenumeroilla **1096**. Ennakkoon maksetut paidat lunastetaan kisapäivänä Jyväskylän Monitoimitalolta.

Voit tilata ja maksaa paidan myös suoraan kisasivujen kautta:
<http://wushu2010.weebly.com/kisapaitamyynti.html>

T-paitoja ja treenihousuja

Seuran t-paitoja on vielä muutamia jäljellä: koot S, M, L, värit punainen, musta ja tummansininen, hinta **10 €**. Mustia väliä treenihousuja löytyy kokoja: 150 cm, 160 cm, 170 cm, 180 cm, hinta **26 €**. Paidat ja housut nähtävänä treenisalilla, kysele vetäjiltä.

Miekkvoja ja sapeleita

Zhang Fangilta on saatavana hyvälaatuisia tasapainotettuja miekkoja ja sapeleita, hinta **60 €**, tai koristeellisempia miekkoja, hinta **90 €** (hinnat sisältävät miekan tai sapelin, tupsun tai silkit sekä miekkapussin). Lisäksi hyvälaatuisia treenitossuja, hinta **40 €**. Jos haluat tilata, ota yhteyttä allekirjoittaneeseen.

Tulevia leirejä

Oulun taiji-leiri 4.-5.9.2010 Oulu, Oulun Taiji-seura ry.
Taijiquan 42 liikettä sovelluksineen. Opettajana shifu Zhang Fang.

Kuopion taiji-leiri 10.-11.9.2010 Kuopio, Kuopion Taijiquan ry.
Yang-taijiquan 24, Taijijian 32 liikkeen miekka. Opettajana shifu Zhang Fang.

Lisätietoja leireistä sivuillamme kohdassa Tapahtumakalenteri:
<http://www.wushuseinajoki.fi/49.html>

Wushuterveisin,

Tanja Mäki-Jussila
sihteeri
puh. 050 537 4454
tanja.maki-jussila@netikka.fi

Jäsentiedote lähetetään kaikille Virusmäen Wushun jäsenille ja sähköpostilistalle liitetyille henkilöille. Muista pitää osoitetietosi ajan tasalla, niin jäsenposti kulkee. Mikäli et halua kuulua listalle, ilmoita siitä allekirjoittaneelle.