



Pikkujoulu lähestyy

Seuran pikkujoulua vietetään **ensi lauantaina 8.12.2012 klo 19.00 alkaen** osoitteessa Marttilantie 2 as 2, Seinäjoki.

Alustava ohjelma (kellonajat suuntaa-antavia):
19.00 Ruokaa, juomaa, sauna kuumana koko illan
20.00 Crapsausta, paras crapsaaja palkitaan
21.00 Vuoden kohokohdat -kuva/videoesitys
21.30 Palkintoja vuoden ahkerille treenaajille
22.00 Joulupukki (tuo 3-5 €:n paketti pukinkonttiin)
Ilta jatkuu vapaammissa merkeissä, ota tarvittaessa omat saunajuomat mukaan.

Ilmoittautua ehdit vielä maanantaina 3.12.:
tanja.maki-jussila@netikka.fi tai puh. 050 537 4454
tai Facebookissa. Kaikki jäsenet tervetuloa!

Joulunajan treenit

Syyskauden viimeiset harjoitukset ovat keskiviikkona **19.12.2012.** ja sen jälkeen rauhoitetaan joulun viettoon. Jos intoa löytyy, treenejä voidaan järjestää myös joulun välipäivinä, mutta niistä vetäjä sopii erikseen ryhmänsä kanssa.

Kevätkausi

Kevätkausi alkaa joulunpyhien ja loppiaisen jälkeen maanantaina **7.1.2012.** Peruskurssilaiset jatkavat jatkokursseilla ja uudet peruskurssit alkavat tammikuun puolessa välissä. Kevätkauden ohjelmasta tarkemmin tammikuun jäsenkirjeessä.

Mukavaa joulunodotusta ja paukkuja uuteen vuoteen!



Tulevaa

Kevätkaudella aloitetaan uutena **Qigong-harjoitukset.** Qigong sisältää helppoja hengitys-, venytys- ja rentoutusharjoitteita, joilla ylläpidetään ja vahvistetaan kehon hyvinvointia ja energiaa. Liikkeet on helppo oppia ja ne sopivat kaikenikäisille. Harjoitukset ovat hyvä tuki esim. taijin harjoittamiselle. Ba Duan Jin, 8 liikkeen Qigong-sarja onkin seurassamme jo tuttu. Keväällä tutustutaan uuteen Yi Jin Jing -sarjaan.

Uusista Qigong-sarjoista tullaan järjestämään keväällä leirejä shifu **Zhang Fangin** ohjauksella. Liiton jäsen-seurat järjestävät leirin eri paikkakunnilla joka kuukausi. **Seinäjoella Qigong-leiri** järjestetään todennäköisesti helmi-maaliskuussa. Tarkempia tietoja leirin ohjelmasta ja ajankohdasta tulee myöhemmin.

Leirit ja tapahtumat löydät Tapahtumakalenterista:
<http://www.wushuseinajoki.fi/49.html>

Jäsenkirje lähetetään kaikille Virumäen Wushun jäsenille ja sähköpostilistalle liitetyille henkilöille. Mikäli et halua tiedotteita jatkossa, ilmoita siitä alla olevaan osoitteeseen.

