



Kevään treenit

Treeni-intoa alkavalle vuodelle! Kevätkausi alkaa **maanantaina 7.1.2013**. Harjoitukset jatkuvat Lyseon alasalissa ja Pohjan nuorisotalolla syksyn treeniaikataulun mukaisesti. Peruskurssilaiset siirtyvät jatkoryhmiin ja uudet peruskurssit alkavat tammikuun puolivälissä. **Uutena alkaa Qigong** – terveyttä ja qi-energiaa lisäävät harjoitukset.

MA	17.30 – 18.30	Chen-taiji 83	jatkokurssi B (31-83)	Pohjan nuorisotalo	KK
	18.30 – 19.30	Chen-taiji 83	jatkokurssi A (1-30)	Pohjan nuorisotalo	KK
	19.30 – 21.00	Chen-taiji 83	peruskurssi (1-16)	Pohjan nuorisotalo	KK
	19.00 – 20.00	Taijijian 32	jatkokurssi	Lyseon alasali	TMJ
	20.00 – 21.00	Taijiqian 42	jatkokurssi	Lyseon alasali	TMJ
KE	18.00 – 19.00	Yang-taiji 24	peruskurssi	Pohjan nuorisotalo	TMJ
	19.00 – 20.00	Qigong	peruskurssi	Pohjan nuorisotalo	TMJ
	20.00 – 21.00	Yang-taiji 24	jatkokurssi	Pohjan nuorisotalo	TMJ
	19.30 – 21.30	Wushu	jatkokurssi	Lyseon alasali	KK
TO	18.00 – 19.30	Wushu	jatkokurssi	Kasperitalon judosali	KK

Jäsenmaksu ja treenimaksut

Vuoden 2013 jäsenmaksu on **15 €**. Koko kevätkauden jatkotreenimaksu tammikuusta toukokuuhun on jäsenille **50 €/kurssi**. Maksulappuja saat ohjaajalta treeneissä. Muista merkata käyntisi treenikalenteriin.

Uudet peruskurssit

Uudet peruskurssit käynnistyvät **14.1.2013** alkavalla viikolla Pohjan nuorisotalolla. Peruskurssit kestävät tammikuusta toukokuun loppuun. Qigongista järjestetään kevään aikana kaksi kurssia, joilla opetellaan **Yi Jin Jing** ja **Ma Wang Dui** -sarjat. Qigong-tunneille voi osallistua myös kertamaksulla. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset löytyvät nettisivuiltamme. Lajiesittely ensimmäisellä tunnilla.

Chen-taijiqian 83 peruskurssi / 65 €

Aika: ma klo 19.30–21 **14.1.–27.5.2013**

Paikka: Pohjan nuorisotalo

Ohjaaja: Kari Koskimäki, puh. 045 137 0077

Yang-taijiqian 24 peruskurssi / 65 €

Aika: ke klo 18–19 **16.1.–29.5.2013**

Paikka: Pohjan nuorisotalo

Ohjaaja: Tanja Mäki-Jussila, puh. 050 537 4454

Qigong peruskurssi / 35 € / sarja tai 5 € / kerta

Aika: Yi Jin Jing: ke klo 19–20 **16.1.–20.3.2013**

Ma Wang Dui: ke klo 19–20 **27.3.–29.5.2013**

Paikka: Pohjan nuorisotalo

Ohjaaja: Tanja Mäki-Jussila, puh. 050 537 4454



Qigong

Qigongissa voimistetaan, tasapainotetaan ja ohjataan kehomme qi-elinvoimaa. Tärkeää on rentoutuminen, hengitys, keskittyminen ja oikea kehon käyttö. Yksinkertaisilta ja helpoilta tuntuvat liikkeet avaavat tehokkaasti kehon lukkoja, poistavat kroonisia jännityksiä sekä rentouttavat fyysisesti ja henkisesti. Liikkeet tehdään hitaasti omaa kehoa kuunnellen ja ääriasettoja välttämällä. Qigong sopii vaikka päivittäiseksi taukoliikunnaksi staattista työpäivää virkistämään!

Hyvää uutta vuotta!

Kiinalaisen kalenterin mukaan **Käärmeen vuosi** alkaa **10.2.2013**. Notkeita treenejä!

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