



Koko perheen liikuntapäivä Joupiskalla 14.8.2014

Jouppilanvuorella järjestetään koko perheen liikuntapäivä **torstaina 14.8.2014 klo 17.30–20.00**. Mukana on yli kaksikymmentä urheilu- ja harrastusseuraa, joiden lajeihin ja toimintaan voi tutustua kiertämällä rasteja laskettelu-keskuksen ja tekonurmen maastossa. Tapahtuman järjestää Seinäjoen Sanomat, Joupiskan rinnekeskus, Seinäjoen kaupungin Liikuntapalvelut, PLU ja Supersport. Liitteenä tapahtumailmoitus, tapahtumaan on vapaa pääsy!

Virusmäen Wushu on mukana omalla esittelypisteellään. **Tule mukaan tekemään tapahtumaa.** Wushu-pisteellä on esillä harjoitusrekvisiittaa, jaetaan esitteitä ja tietoa alkavista kursseista, järjestetään helppo rastipistetehävä (miekka ja potku) ja sään salliessa tehdään ryhmässä liikesarjaharjoittelua eri lajeista. Virusmäen Wushulla on myös kaksi lyhyttä näytöstä Rytmiriihessä (Tanja ja Kari). **Porukkaa tarvitaan, ilmoittaudu mukaan** Tanjalle tai Karille!

Syyskausi alkaa

Syyskausi alkaa **tiistaina 2.9.2014**. Syyskaudella harjoitellaan Uimahalli-Urheilutalon jumppasalissa sekä voimistelu- ja tanssisalissa alla olevan treeniakataulun mukaisesti. Uudet alkeiskurssit alkavat seuraavista lajeista: Wushu, Chen-taijiquan 83, Yang-taijiquan 24 ja Qigong.

TI	19.00 – 20.00	Wushu	alkeiskurssi, 9.9.–28.10.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	19.00 – 20.00	Yang-taijiquan 24	jatkokurssi	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	20.00 – 21.00	Wushu	jatkokurssi	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	20.00 – 21.00	Taijijian 32	jatkokurssi	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
KE	19.00 – 20.00	Yang-taijiquan 24	alkeiskurssi, 10.9.–29.10.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	19.00 – 20.00	Chen-taijiquan 83	alkeiskurssi, 10.9.–29.10.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	20.00 – 21.00	Chen-taijiquan 83	jatkokurssi A (liikkeet 1–30)	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	21.00 – 22.00	Chen-taijiquan 83	jatkokurssi B (liikkeet 31–83)	Voimistelu- ja tanssisali	KK
TO	17.30 – 18.15	Qigong	alkeiskurssi, 11.9.–30.10.	Jumppasali	TMJ
	18.15 – 19.00	Qigong	jatkokurssi	Jumppasali	TMJ

Uudet alkeiskurssit

Uudet alkeiskurssit käynnistyvät **syyskuun toisella viikolla**. 2 kk:n mittaisella alkeiskurssilla opetellaan lajin perustekniikkaa ja liikesarjan alkua. Alkeiskurssilla on helppo tutustua lajiin ja tapaan liikkua, aikaisempaa kokemusta lajista ei tarvita. Alkeiden jälkeen harjoittelu jatkuu peruskurssina ja myöhemmin voi siirtyä jatkokurssille. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset löytyvät nettisivuiltamme. Lajiesittely ensimmäisellä tunnilla.

Wushu alkeiskurssi / Kari
tiistaisin klo 19.00–20.00, 9.9.–28.10.

Chen-taijiquan 83 alkeiskurssi / Kari
keskiviikkoisin klo 19.00–20.00, 10.9.–29.10.

Yang-taijiquan 24 alkeiskurssi / Tanja
keskiviikkoisin klo 19.00–20.00, 10.9.–29.10.

Qigong alkeiskurssit / 2 kpl / Tanja
torstaisin klo 17.30–18.15
Taiji Yang Sheng Zhang (keppi-qigong): 11.9.–30.10.
Ba Duan Jin (8 liikettä): 6.11.–18.12.

Hinnat

Alkeiskurssit (sisältää jäsenmaksun) 40 € / 2 kk

Peruskurssit ja jatkokurssit (harjoituskertojen / lajien mukaan, mitä enemmän harjoituksia viikossa, sitä halvemmalla treenaat). Harjoituksia viikossa:
- 1 / 2 / 3 tai enemmän 15 / 12 / 10 € / laji / kk
Peruskurssit ja jatkokurssit maksetaan kertasummana koko kaudelta:

Syyskausi syys-joulukuu (4 kk):

- 60 € (1 laji) / 96 € (2 lajia) / 120 € (3 lajia)

Kevätkausi tammi-toukokuu (5 kk):

- 75 € (1 laji) / 120 € (2 lajia) / 150 € (3 lajia)

Kertamaksu (kokeilijoille) 7 € / kerta

Jäsenmaksu 15 € / vuosi

Maksulapun saat ohjaajalta treeneissä.

Lämmintä loppukesää!

Sahkulla jatkuu puistotreenit

keskiviikkoisin vielä elokuun loppuun saakka!



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