



## Poikkeuksia kevään treeneihin

Kevään treenit Uimahalli-Urheilutalolla kestävät toukokuuun loppuun saakka. **Keskiviikkona 28.5. ja torstaina 29.5. ei ole treenejä**, koska Uimahalli-Urheilutalo on suljettuna helatorstain takia. **Korvaavat treenit** järjestetään Qigongista maanantaina 26.5. klo 18–19 jumppasalissa ja Chen-taijista keskiviikkona 28.5. ulkona 18–20.30 Sahalammen kentällä (säävaraus). Yang-taijin peruskurssilaiset voivat tulla treenailemaan tiistaina 27.5. jatkokurssilaisten kanssa voimistelu- ja tanssialiin klo 20–21.

### TOUKOKUUN VIIMEISEN VIIKON TREENIT

MA	18.00 – 19.00	Qigong	peruskurssi: Ma Wang Dui	Urheilutalo: Jumppasali	TMJ
TI	19.00 – 20.00	Taijijian 32	peruskurssi	Urheilutalo: Voimistelusal	TMJ
	20.00 – 21.00	Yang-taiji 24	peruskurssi ja jatkokurssi	Urheilutalo: Voimistelusal	TMJ
	19.00 – 20.30	Wushu	jatkokurssi	Urheilutalo: Voimistelusal	KK
KE	18.00 – 19.15	Chen-taiji 83	peruskurssi	<b>Sahalammen kenttä</b>	KK
	19.15 – 20.30	Chen-taiji 83	jatkokurssi	<b>Sahalammen kenttä</b>	KK

## Kesän treenit

Kesällä (kesä-heinä-elokuussa) harjoitellaan ulkona Sahalammen jalkapallokentällä.

- **Wushua** joka keskiviikko klo 18-19 (10 € / kk)
- **Chen-taijia** joka keskiviikko klo 19-20 (10 € / kk)
- **Qigongia, Yang-taijia ja taiji-miekkää** yhdistettynä harjoituksena joka toinen keskiviikko (parilliset viikot) klo 18-19 (5 € / kk tai 2,50 € / kerta).

Sateen sattuessa kesäharjoitukset Lukion salissa (Kirkkokatu 16).

### KESÄTREENIT SAHALAMMEN KENTÄLLÄ

KE	18.00 – 19.00	Wushu	KK
	19.00 – 20.00	Chen-taiji 83	KK

### JOKA TOINEN VIIKKO (parilliset viikot)

KE	18.00 – 19.00	Qigong, Yang-taiji 24, Taijijian 32	TMJ
----	---------------	--	-----

## Loppukesän tapahtumia

### Suuri perheliikuntatapahtuma to 14.8.2014

**Joupiskalla** Toiminnallinen tapahtuma, jossa myös Virusmäen Wushu mukana esittelemässä wushua, taijia ja qigongia. Kaikki mukaan kokeilemaan!

### Suomen Wushu-liiton kesäleiri pe-su 5.-7.9.2014

Qigong-harjoittelua Kuortaneen urheiluopistolla kaikille Suomen wushu-yhdistyksille. Opettajina kansainvälisen Wushu-liiton (IWUF) korkeatasoisia opettajia Kiinasta.

Leireistä ja tapahtumista tulee vielä myöhemmin tarkemmat tiedoteet. Seuraa ilmoittelua sivuillamme ja Facebookissa. **Hyvää kesää!**



## T-paita ja treenihousut

Seuran wushu/taijiquan t-paitoja on vielä muutamia hajakokoja jäljellä: normaali-mallia koot M, L, XL, värit musta ja punainen, sekä ladyfit-mallia punaisena koko S. Jäsenhinta 12 € (muille 15 €). Myös löysiä mustia treenihousuja on saatavilla kaikkia kokoja, hinta 26 €. Kysele vetäjiltä treeneissä.



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