



## Kevään treenit

Reipasta uutta vuotta ja treeni-intoa alkavalle vuodelle! Harjoitukset jatkuvat Uimahalli-Urheilutalolla heti loppiaisen jälkeen **keskiviikkona 7.1.2015** alla olevan aikataulun mukaisesti. Taijin alkeiskurssit jatkuvat samalla paikallaan peruskursseina; kursseilla jatkamme perustekniikan ja liikesarjan harjoittelua eteenpäin. Jatkoryhmissä harjoitellaan tuttuun tapaan jo opittuja sarjoja. **Uusi alkeiskurssi alkaa qigongista torstaina 15.1.2014. Kurssilla opetellaan viiden eläimen liikkeitä jäljittelevä qigong-sarja Wu Qin Xi.**

TI	19.00 – 20.15	Wushu	peruskurssi, alkaa 13.1.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	19.00 – 20.00	Yang-taijiquan 24	jatkokurssi, alkaa 13.1.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	20.15 – 21.00	Wushu	jatkokurssi, alkaa 13.1.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	20.00 – 21.00	Taijijian 32	jatkokurssi, alkaa 13.1.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
KE	19.00 – 20.00	Yang-taijiquan 24	peruskurssi, alkaa 7.1.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	19.00 – 20.00	Chen-taijiquan 83	peruskurssi (1-16), alkaa 7.1.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	20.00 – 21.00	Chen-taijiquan 83	jatkokurssi (17-83), alkaa 7.1.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
TO	17.30 – 18.15	Qigong: Wu Qin Xi	alkeiskurssi, alkaa 15.1.	Jumppasali	TMJ
	18.15 – 19.00	Qigong	jatkokurssi, alkaa 8.1.	Jumppasali	TMJ

## Alkeiskurssit

Noin 2 kk kestäväällä alkeiskurssilla opetellaan lajin **perustekniikoita** eli käsi- ja jalkatyötä sekä ensimmäisiä **liikkeitä liikesarjan alusta**. Alkeiskurssilla on helppo tutustua lajiin ja tapaan liikkua. Ensimmäinen tunti on maksuton kokeilukerta ja pidämme tunnin alussa lyhyen lajesittelyn.

Aikaisempaa kokemusta lajista ei tarvita ja harjoitukset sopivat kaikenkuntoisille. Treeniasuksi käy mukavat, löysät vaatteet, esim. verkkarit ja t-paita sekä mielellään sisäkäyttöön tarkoitettujen kengät tai tossut. Tarkemmat tiedot kursseista ja ilmoittautumiset löytyvät nettisivuiltamme: [www.wushuseinajoki.fi](http://www.wushuseinajoki.fi)

## Peruskurssit

Alkeiskurssin jälkeen harjoittelu jatkuu peruskurssina, jossa opetellaan **lisää lajin perustekniikoita** ja käydään läpi **koko liikesarja** vaihe vaiheelta.

## Jatkokurssit

Myöhemmin jatkokurssilla perehdytään tarkemmin eri tekniikoihin ja jatketaan liikesarjan harjoittelua ja sisäistämistä. Koko ajan **syvennetään ja laajennetaan harjoittelun tasoa**. Lajista riippuen harjoitukset sisältävät myös aseiden käsittelyä. Eri sarjoissa riittää ammennettavaa vuosikausiksi.



## Hinnat

### Alkeiskurssit

- 40 € / kurssi / kesto noin 2 kk  
Sisältää jäsenmaksun (liityt automaattisesti seuran jäseneksi maksamalla alkeiskurssimaksun)

### Perus- ja jatkokurssit

Harjoituskertojen / lajien mukaan, mitä enemmän harjoituksia viikossa, sitä halvemmalla treenaat. Harjoituksia viikossa:

- 1 / 2 / 3 tai enemmän 15 / 12 / 10 € / laji / kk  
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)

- 5 € / kerta

### Jäsenmaksu (perus- ja jatkokurssilaisille, kannattajille)

- 15 € / vuosi

Maksulapun saat ohjaajalta treeneissä.

## Hyvää Vuohen vuotta!

Kiinalaisen kalenterin mukaan uusi vuosi alkaa **19.2.2015**. Tuleva vuosi on **Vuohen vuosi**. Vuohen vuonna on rauhallista. Vuohi lisää ihmisten herkkyyttä ja avuliaisuutta – tunne, taiteet ja luonnonläheisyys korostuvat. **Rentoa ja rauhallista vuotta 2015!**

