



Poikkeuksia kevään treeneihin

Kevään treenit Uimahalli-Urheilutalolla kestävät toukokuuun loppuun saakka. Myös wushu ja Chen-taiji ovat taas ohjelmassa huhtikuun tauon jälkeen.

Helatorstain takia harjoitukset peruuntuvat **keskiviikkona 13.5.** ja **torstaina 14.5.**, koska Uimahalli-Urheilutalo on suljettu. **Keskiviikkona 27.5.** peruuntuu Yang-taijin alkeiskurssi, Chen-taiji normaalisti.

Korvaavat harjoitukset järjestetään **Yang-taijista** tiistaina 12.5. ja 26.5. klo 20-21 voimistelu- ja tanssisalissa (alkeiskurssilaiset voivat tulla jatkoryhmän harjoituksiin). Korvaavat **Qigong-harjoitukset** pidetään keskiviikkona 20.5. klo 20-21 voimistelu- ja tanssisalissa (ensin Da Wu alkeet, lopputunnista kerrataan Wu Qin Xi). Torstaina 21.5. Qigong-harjoitukset normaalin aikataulun mukaan.

LOPPUKEVÄÄN TREENIT UIMAHALLI-URHEILUTALOLLA

TI	19.00 – 20.00	Yang-Taijijian	alkeiskurssi: 12.5., 19.5., 26.5.	Voimistelusal	TMJ
	20.00 – 21.00	Yang-taiji 24	jatkokurssi: 12.5., 19.5., 26.5.	Voimistelusal	TMJ
	19.00 – 20.15	Wushu	peruskurssi: 12.5., 19.5., 26.5.	Voimistelusal	KK
	20.15 – 21.00	Wushu	jatkokurssi: 12.5., 19.5., 26.5.	Voimistelusal	KK
KE	19.00 – 20.15	Chen-taiji 83	peruskurssi: 20.5., 27.5.	Voimistelusal	KK
	20.15 – 21.00	Chen-taiji 83	jatkokurssi: 20.5., 27.5.	Voimistelusal	KK
	19.00 – 20.00	Yang-Taiji 24	alkeiskurssi: 20.5. (korvaavat: ti 12.5., 26.5.)	Voimistelusal	TMJ
	20.00 – 21.00	Qigong	korvaava kurssi, DaWu+WuQinXi: 20.5.	Voimistelusal	TMJ
TO	17.30 – 18.15	Qigong: DaWu	alkeiskurssi: 21.5., 28.5. (korvaava: ke 20.5.)	Jumppasali	TMJ
	18.15 – 19.00	Qigong: WuQinXi	jatkokurssi: 21.5., 28.5. (korvaava: ke 20.5.)	Jumppasali	TMJ

Tulevia leirejä

Kuopion kesäleiri la-su 16.-17.5.2015

Vanhamäen hyvinvointikeskus, Suonenjoki.
Yang-taijiquan 24 tai 8, viuhkataijin perusteet ja 52 liikkeen viuhkasarja, qigongia ja kehonhuoltoa. Järjestää Kuopion Taijiquan ry, opettajana Tarmo Hakkarainen.

Lappeenrannan Taiji Hu Bian ry:n 10-vuotis-juhlaleiri la-su 23.-24.5.2015

Lappeenranta.
Harjoitukset Yang-taijiquan 24 ja Qigong-keppisarja Kesämäenrinteen koululla, iltajuhla Lappeenrannan Linnoituksen Kehruuhuoneella. Järjestää Lappeenrannan Taiji Hu Bian ry, opettajana shifu Zhang Fang.

Suomen Wushu-liiton kesäleiri pe-su 31.7.-

2.8.2015 Qigong-harjoittelua Kuortaneen urheiluopistolla kaikille Suomen wushu-yhdistyksille. Järjestää Suomen Wushu-liitto ry, opettajina Qigong-mestarit Kiinasta sekä shifu Zhang Fang. Lisätietoja tulee myöhemmin.

Leireistä löydät tarkempia tietoja sivuiltamme ja Tapahtumakalenterista:

<http://www.wushuseinajoki.fi/49.html>

Seuraa myös Facebookia  / Virusmäen Wushu ry.



Kesällä lomaillaan

Kesä ollaan lomalla eikä kesä-heinä-elokuussa ole ohjattuja harjoituksia. Hyvällä säällä voidaan kuitenkin kokoontua Sahalammen kentälle treenailemaan, jos siltä tuntuu. Seuraa viestittelyä.

Lämmintä ja aurinkoista kesän alkua!

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