



Liikuntapäivä Joupiskalla 20.8.2015

Jouppilanvuorella järjestetään viime vuoden tapaan koko perheen liikuntapäivä **torstaina 20.8.2015 klo 17.30–20.00**. Mukana on iso joukko urheilu- ja harrastusseuroja, joiden lajeihin ja toimintaan voi tutustua Joupiskan ympäristössä. Tapahtuman järjestää Seinäjoen kaupungin Liikuntapalvelut, Seinäjoen Sanomat, Joupiska ja Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu. Tapahtumaan on vapaa pääsy!

Virusmäen Wushulla on tapahtumassa oma esittelypiste. **Tule mukaan tekemään tapahtumaa.** Wushu-pisteellä on esillä harjoitusrekvisiittaa, jaetaan esitteitä ja tietoa alkavista kursseista, yleisö voi kokeilla wushupotkua ja miekanpistoa. Nurmikolla tehdään esim. tasatunnein ryhmässä taiji- tai qigong-sarja läpi (säävaraus). Mahdollisuus on myös näytökseen Rytmirihissä. **Porukkaa tarvitaan, ilmoittaudu mukaan Tanjalle tai Karille!**



Syyskausi alkaa

Syyskausi alkaa **tiistaina 1.9.2015** Uimahalli-Urheilutalolla alla olevan treeniaikataulun mukaisesti. **Jatkokurssit** pyörähtävät **heti** käyntiin ja **uudet alkeiskurssit** käynnistyvät **syyskuun toisella viikolla**.

TI	19.00 – 20.00	Chen-taijiqian 83	alkeiskurssi, 8.9.–15.12.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	19.00 – 20.00	Yang-taijijian (miekka)	alkeiskurssi, 8.9.–15.12.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	20.00 – 21.00	Tanglangquan	alkeiskurssi, 8.9.–15.12.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	20.00 – 21.00	Yang-taijiqian 24	jatkokurssi	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
KE	19.00 – 20.00	Yang-taijiqian 24	alkeiskurssi, 9.9.–16.12.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	19.30 – 21.00	Chen-taijiqian 83	jatkokurssi	Voimistelu- ja tanssisali	KK
TO	19.00 – 20.00	Qigong: Shi Er Fa	alkeiskurssi, 10.9.–29.10.	Jumppasali	TMJ
		Qigong: Ba Duan Jin	alkeiskurssi, 5.11.–17.12.	Jumppasali	TMJ

Uudet alkeiskurssit

Alkeiskurssilla opetellaan lajin perustekniikkaa ja liike-sarjan alkua. Alkeiskurssilla on helppo tutustua lajiin ja tapaan liikkua, aikaisempaa kokemusta lajista ei tarvita. Alkeiden jälkeen harjoittelu jatkuu jatkokurssina. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset löytyvät nettisivuiltamme. Lajiesittely ensimmäisellä tunnilla.

Chen-taijiqian 83 alkeiskurssi / Kari
ti klo 19.00–20.00, 8.9.–15.12. / 4 kk

Tanglangquan alkeiskurssi / Kari
ti klo 20.00–21.00, 8.9.–15.12. / 4 kk

Yang-taijijian alkeiskurssi (miekka) / Tanja
ti klo 19.00–20.00, 8.9.–15.12. / 4 kk

Yang-taijiqian 24 alkeiskurssi / Tanja
ke klo 19.00–20.00, 9.9.–16.12. / 4 kk

Qigong alkeiskurssit / Tanja
to klo 19.00–20.00, Shi Er Fa 10.9.–29.10. / 2 kk
to klo 19.00–20.00, Ba Duan Jin 5.11.–17.12. / 2 kk

Hinnat

Alkeiskurssit (sisältää jäsenmaksun)
40 € / 2 kk
70 € / 4 kk

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) 6 € / kerta
Jäsenmaksu 15 € / vuosi

Maksulapun saat ohjaajalta treeneissä.

Nähdään Joupiskalla ja treeneissä!

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