



Kevään treenit

Valoisaa uutta vuotta! Harjoitukset jatkuvat Uimahalli-Urheilutalolla loppiaisen jälkeen **tiistaina 7.1.2020**, jolloin harjoittelevat **Chen-taijin, Yang-taijin** ja **Taiji-miekan jatkoryhmät**. Syksyn alkeisryhmät jatkuvat siis jatkokursseina koko kevään ajan.

Chen-taijissa harjoitellaan **sarjan alkuosaa** tiistaisin klo 19.30–20.45 ja **koko sarjaa** pidemmälle ehtineiden kanssa tiistaisin klo 20.45–21.30 ja torstaisin klo 20.00–21.30.

Uusina alkeiskursseina alkavat **Qigongissa** Taiji Yang Sheng Zhang (keppi-qigong) **torstaina 16.1.** ja myöhemmin keväällä Ba Duan Jin (8-osainen brokadisilikki) **torstaina 2.4.** Uusista kursseista enemmän alla.



KEVÄÄN TREENIAIKATAULU 7.1.–28.5.2020

TI	19.30 – 20.30	Yang-taijiquan 24	jatkokurssi	7.1.–26.5.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	19.30 – 20.45	Chen-taijiquan 83 (alkuosa)	jatkokurssi	7.1.–26.5.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	20.30 – 21.30	Taijijian 42 (miekka)	jatkokurssi	7.1.–26.5.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	20.45 – 21.30	Chen-taijiquan 83 (loppuosa)	jatkokurssi	7.1.–26.5.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
TO	18.00 – 19.00	Qigong: Keppi-qigong	alkeiskurssi	16.1.–26.3.	Jumppasali	TMJ
	18.00 – 19.00	Qigong: Ba Duan Jin	alkeiskurssi	2.4.–28.5.	Jumppasali	TMJ
	20.00 – 21.30	Chen-taijiquan 83 (loppuosa)	jatkokurssi	9.1.–28.5.	Jumppasali	KK

Uudet alkeiskurssit

Alkeiskurssilla opetellaan lajin perustekniikkaa ja käydään läpi **liikesarjan liikkeitä** vaihe vaiheelta. Alkeiskurssilla on helppo tutustua lajiin ja tapaan liikua. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita ja harjoitukset sopivat kaikenkuntoisille. Ensimmäinen tunti on maksuton kokeilukerta ja pidämme tunnin alussa lyhyen lajiesittelyn. Lue lisää ja ilmoittaudu nettisivuillamme: www.wushuseinajoki.fi

Qigongin alkeiskurssi: Keppi-qigong / Tanja

- torstaisin klo 18–19, 16.1.–26.3. / 2 kk / 40 €
Taiji Yang Sheng Zhang (keppi-qigong) sisältää 8 kepin kanssa tehtävää liikettä. Kepillä tehostetaan liikkeitä, hierotaan lihaksia ja ohjataan qitā eli sisäistä energiaa. Sarja parantaa vartalon liikkuvuutta ja joustavuutta.

Qigongin alkeiskurssi: Ba Duan Jin / Tanja

- torstaisin klo 18–19, 2.4.–28.5. / 2 kk / 40 €
Ba Duan Jin (8-osainen brokadisilikki). Klassisen qigong-sarjan 8 liikettä ovat helppoja mutta tehokkaita. Rauhallisen hengityksen tahdissa tehtävät liikkeitä stimuloivat kaikkia energiakanavia parantaen qin kiertoa ja liikkuvuutta.

Ilmoittaudu kursseille: www.wushuseinajoki.fi
Olemme myös FB:ssa: [f Virusmäen Wushu ry](https://www.facebook.com/VirusmaenWushuRy)

Hinnat

Alkeiskurssit (sisältää jäsenmaksun)

70 € / 4–5 kk, 40 € / 2 kk

Jatkokurssit (harjoituskertojen / lajien mukaan, mitä enemmän harjoituksia viikossa, sitä halvemmalla treenaat). Harjoituksia viikossa:

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

Jatkokurssit maksetaan kertasummana koko kaudelta:

Koko kevätkausi tammi-toukokuu (5 kk) / laji:

- 75 € (1 krt/vk) / 120 € (2 krt/vk) / 150 € (3 krt/vk)

Kertamaksu (kokeilijoille) 6 € / kerta

Jäsenmaksu 15 € / vuosi

Maksulapun saat ohjaajalta treeneissä.

Hyvää Rotan vuotta!

Kiinalaisen kalenterin mukaan **Rotan vuosi** alkaa lauantaina **25.1.2020**.

Rotan vuotta hallitsee nousukausi.

Rotan vuoteen yhdistetään pimeys

ja talvi, joten valon ja varjon vastakohtat vaikuttavat voimakkaasti.

Se, joka käyttää kykyjään taitavasti

ja tekee oikeat ratkaisut, rakentaa

tukevaa perustaa tulevaisuudelle.



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