



Kevään treenit

Reipasta uutta vuotta ja treeni-intoa alkavalle vuodelle! Harjoitukset jatkuvat Uimahalli-Urheilutalolla Karin ja **Chen-taijin** osalta loppiaisen jälkeen **tiistaina 12.1.2016**. Chen-taijia on keväällä kaksi kertaa viikossa: **tiistaisin ja torstaisin**, ja sarjaa harjoitellaan vinkeästi eteenpäin jatkokurssin muodossa.

Yang-taiji, miekka-taiji ja Qigong starttaavat Tanjan kylkivamman takia vasta seuraavalla viikolla. Miekkan jatkokurssi ja Yang-taiji alkavat **tiistaina 19.1.2016**. Qigong siirtyy **keskiviikkoon** ja voimistelusalini, aloitus **20.1.2016**.

Uusina alkeiskursseina alkavat yksinkertaistettu 10 liikkeen Yang-tyylin taiji sekä Qigongissa Yi Jin Jing ja myöhemmin keväällä Ma Wang Dui. Uusista kursseista enemmän alla.

KEVÄÄN TREENIAIKATAULU 12.1.–26.5.2016

TI	19.00 – 20.20	Chen-taijiquan 83	jatkokurssi, 12.1.–26.5.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	19.00 – 20.00	Yang-taijijan (miekka)	jatkokurssi, 19.1.–24.5.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	20.00 – 21.00	Yang-taijiquan 10	alkeiskurssi, 19.1.–22.3.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
KE	19.00 – 20.00	Qigong: Yi Jin Jing	alkeiskurssi, 20.1.–23.3.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	19.00 – 20.00	Qigong: Ma Wang Dui	alkeiskurssi, 30.3.–25.5.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
TO	19.00 – 20.00	Chen-taijiquan 83	jatkokurssi, 12.1.–26.5.	Jumppasali	KK

Alkeiskurssit

Alkeiskurssilla opetellaan lajin **perustekniikkaa** ja käydään läpi **liikesarjan liikkeitä** vaihe vaiheelta. Alkeiskurssilla on helppo tutustua lajiin ja tapaan liikkua. Ensimmäinen tunti on maksuton kokeilukerta ja pidämme tunnin alussa lyhyen lajiesittelyn. Lue lisää ja ilmoittaudu nettisivuillamme: www.wushuseinajoki.fi

Taijin alkeiskurssi: Yang-tyylin 10 liikettä / Tanja

- tiistaisin klo 20–21, 19.1.–22.3. / 2 kk

Aivan uutena sarjana alkaa **Yang-tyylin taijin yksinkertaistettu 10 liikkeen sarja** (puhutaan myös 8 liikkeen sarjasta, ellei aloitus- ja lopetusliikkeitä lasketa mukaan). Sarja on työstetty versio klassisesta 24 liikkeen sarjasta ja mukana on vain tärkeimmät liikkeet. Sarja on helpoin tapa oppia taijin harrastus ja liikkeet pystyy omaksumaan hyvin kurssin aikana. Sarjan tekeminen ei vie myöskään paljoa tilaa ja sitä voi harjoitella vaikka omassa olohuoneessaan. 24-sarjan osajille tämä lyhytsarja tuo myös uutta kulmaa harjoitteluun!

Qigongin alkeiskurssi: Yi Jin Jing / Tanja

- keskiviikkoisin klo 19–20, 20.1.–23.3. / 2 kk

Yi Jin Jing on klassinen Shaolin-munkkien harjoitus, joka sisältää 12 liikettä. Lihaksia ja niveliä venyttävät kiertoliikkeet ja taivutukset parantavat erityisesti selkärangan liikkuvuutta.

Qigongin alkeiskurssi: Ma Wang Dui / Tanja

- keskiviikkoisin klo 19–20, 30.3.–25.5. / 2 kk

Ma Wang Dui sisältää 12 liikettä, jotka aktivoivat kehon kaikkia 12 päämeridiaania. Sarja parantaa erityisesti keskivartalon lihaskuntoa ja notkeutta.

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.

Hyvää Apinan vuotta!

Kiinalaisen kalenterin mukaan uusi vuosi alkaa maanantaina **8.2.2016**.

Tuleva vuosi on **Apinan vuosi**.

Tuliapina lupaa mieleenpainuvaa ja monipuolista vuotta, mutta helpolla se ei ketään päästä.

Harjoitellaan siis ahkerasti tulevanakin vuonna!



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