



Liikuntapäivä Joupiskalla 18.8.2016

Jouppilanvuorella järjestetään edellisvuosien tapaan koko perheen liikuntapäivä **torstaina 18.8.2016 klo 17.30–20.00**. Mukana on iso joukko urheilu- ja harrastusseuroja, joiden lajeihin ja toimintaan voi tutustua Joupiskan ympäristössä. Tapahtumaan on vapaa pääsy!

Virusmäen Wushulla on tapahtumassa oma teltta, jossa esittelemme harjoitusrekvisiittaa, jaamme esitteitä ja tietoa kursseista, kävijät voivat kokeilla wushupotkua ja miekanpistoa. Viereisellä nurmikolla teemme puolen tunnin välein ryhmässä taijia ja qigongia (treenivaatteet päälle, säävaraus).

Tule mukaan tekemään tapahtumaa, jotta saadaan pöhinää wushu-teltalle!



Syyskausi alkaa

Syyskausi alkaa **tiistaina 6.9.2016** Uimahalli-Urheilutalolla alla olevan treeniaikataulun mukaisesti. Jo edellisellä viikolla voi ottaa tuntumaa harjoitteluun: pidämme maksuttomat **vapaatreenit** voimistelusalissa **ti 30.8.** klo 19.00–20.30 ja jumppasalissa **to 1.9.** klo 19.00–20.30.

TI	19.00 – 20.15	Chen-taijiquan 83	alkeiskurssi	6.9.–13.12.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	20.00 – 21.00	Chen-taijiquan 83	jatkokurssi	6.9.–13.12.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	19.00 – 20.00	Yang-taijijian (miekka)	jatkokurssi	6.9.–13.12.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	20.00 – 21.00	Qigong, Yang-taijiquan 10/24	jatkokurssi	6.9.–13.12.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
TO	19.00 – 20.00	Qigong: Keppi-sarja	alkeiskurssi	8.9.–27.10.	Jumppasali	TMJ
		Qigong: Ba Duan Jin	alkeiskurssi	3.11.–15.12.	Jumppasali	TMJ
	20.00 – 21.00	Yang-taijiquan 24	alkeiskurssi	8.9.–15.12.	Jumppasali	TMJ
	20.00 – 21.30	Chen-taijiquan 83	jatkokurssi	8.9.–15.12.	Jumppasali	KK

Uudet alkeiskurssit

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

Chen-taijiquan 83 alkeiskurssi / Kari

ti klo 19.00–20.15, 6.9.–13.12. / 4 kk

Qigong alkeiskurssit / Tanja

to klo 19.00–20.00, Keppi-sarja 8.9.–27.10. / 2 kk

to klo 19.00–20.00, Ba Duan Jin 3.11.–15.12. / 2 kk

Yang-taijiquan 24 alkeiskurssi / Tanja

to klo 20.00–21.00, 8.9.–15.12. / 4 kk

Jatkokurssit

Alkeiskurssin käyneille sarjan harjoittelu ja syventäminen jatkuu jatkokurssin muodossa.

Chen-taiji tiistaisin ja torstaisin:

Jatkokurssin hinnalla voit osallistua lisäksi tiistain alkeiskurssille (hyvä lämmittely ennen jatkotreeniä).

Yang-miekka, Qigong, Yang-taiji tiistaisin:

Kerrataan alkuun uutta miekka-sarjaa, jälkimmäisellä tunnilla jo opeteltuja qigong- ja taijisarjoja.

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 kertausmaksuna 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.