



**PUISTOHARJOITUKSET
SAHALAMMELLA 13.6.**



**PUISTOHARJOITUKSET
UIMAHALLILLA 8.8.**

Kesällä treenailtiin "ihan pihalla" :D

Syyskausi alkaa

Syyskausi alkaa **tiistaina 5.9.2017** Uimahalli-Urheilutalolla alla olevan treeniaikataulun mukaisesti.

TI	19.00 – 20.30	Chen-taijiquan 83	alkeiskurssi	5.9.–19.12.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	20.30 – 21.00	Chen-taijiquan 83	jatkokurssi	5.9.–19.12.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	19.00 – 20.00	Yang-taijijian (miekka)	alkeiskurssi	5.9.–19.12.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	20.00 – 21.00	Yang-taijiquan 24	jatkokurssi	5.9.–19.12.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
TO	19.00 – 20.00	Chen-taijiquan 83	jatkokurssi	7.9.–21.12.	Jumppasali	KK
	20.00 – 21.00	Qigong: keppi-sarja	alkeiskurssi	7.9.–21.12.	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. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset löytyvät nettisivuiltamme. Lajiesittely ensimmäisellä tunnilla.

Chen-taijiquan 83 alkeiskurssi / Kari

ti klo 19.00–20.30, 5.9.–19.12. / 4 kk

Yang-taijijian miekan alkeiskurssi / Tanja

ti klo 19.00–20.00, 5.9.–19.12. / 4 kk

Qigong alkeiskurssi: keppi-sarja / Tanja

to klo 20.00–21.00, 7.9.–21.12. / 4 kk

Jatkokurssit

Alkeiskurssin jo käyneille sarjan harjoittelu ja syventäminen jatkuu jatkokurssin muodossa.

Chen-taijiquan tiistaisin ja torstaisin:

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

Yang-taijiquan tiistaisin:

Kerrataan 24 liikkeen sarjaa ja käydään liikkeitä läpi yksityiskohtaisemmin, alkuverryttelyksi qigongia.

Hinnat

Alkeiskurssit (sisältää jäsenmaksun)
70 € / 4 kk

Jatkokurssit (harjoituskertojen / kurssien mukaan, mitä enemmän harjoituksia viikossa, sitä halvemmalla treenaat). Harjoituksia viikossa:
- 1 / 2 / 3 tai enemmän 15 / 12 / 10 € / kurssi / kk

Jatkokurssit maksetaan kertasummana koko kaudelta:
Syyskausi syys-joulukuu (4 kk):
- 60 € (1 kurssi) / 96 € (2 kurssia) / 120 € (3 kurssia)
Kevätkausi tammi-toukokuu (5 kk):
- 75 € (1 kurssi) / 120 € (2 kurssia) / 150 € (3 kurssia)

Kertamaksu (kokeilijoille) 6 € / kerta

Jäsenmaksu 15 € / vuosi

Maksulapun saat ohjaajalta treeneissä.

Nähdään treeneissä!

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