



## Kevään treenit

Raikasta uutta vuotta! Harjoitukset käynnistyvät Uimahalli-Urheilutalolla **Chen-taijin** osalta loppiaisen jälkeen **tiistaina 8.1.2019**. Karin ohjauksessa jatketaan sarjan alkuosan harjoittelua tiistaisin klo 19.00–20.15 ja koko sarjaa pidemmälle ehtineiden kanssa tiistaisin klo 20.15–21.00 ja torstaisin klo 20.00–21.30.

Taijiquan 13, Yang-miekka ja Qigong alkavat vasta tammikuun loppupuolella, kun Tanja palaa matkoilta.

**Taijiquan 13** liikkeen sarja alkaa uutena alkeiskurssina **tiistaina 22.1.** klo 19.00–20.00, syksyn kurssilaiset voivat tulla kertaamaan opittua tälle tunnille. **Yang-miekan** ja **Yang-taijin 24 jatkokurssi** jatkaa tutulla paikallaan tiistaisin klo 20.00–21.00.

**Qigongissa** alkaa uusi kurssi **Wu Qin Xi** (Viisi eläintä) **torstaina 24.1.** ja myöhemmin keväällä **Ba Duan Jin** (8-osainen brokadisilkki) **torstaina 4.4. HUOM! Qigong-harjoitukset ovat keväällä jo klo 18.00–19.00.** Uusista kursseista enemmän alla.

### KEVÄÄN TREENIAIKATAULU 8.1.–30.5.2019

TI	19.00 – 20.15	Chen-taijiquan 83 (alkuosa)	jatkokurssi	8.1.–28.5.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	20.15 – 21.00	Chen-taijiquan 83 (loppuosa)	jatkokurssi	8.1.–28.5.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	19.00 – 20.00	Taijiquan 13 (perustekniikat)	alkeiskurssi	22.1.–28.5.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	20.00 – 21.00	Yang-taijijian + taijiquan 24	jatkokurssi	22.1.–28.5.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
TO	18.00 – 19.00	Qigong: Wu Qin Xi	alkeiskurssi	24.1.–28.3.	Jumppasali	TMJ
	18.00 – 19.00	Qigong: Ba Duan Jin	alkeiskurssi	4.4.–30.5.	Jumppasali	TMJ
	20.00 – 21.30	Chen-taijiquan 83 (koko sarja)	jatkokurssi	10.1.–30.5.	Jumppasali	KK

## Alkeiskurssit

### Taijin alkeiskurssi: Taijiquan 13 liikettä / Tanja

- tiistaisin klo 19–20, 22.1.–28.5. / 4,5 kk / 70 €

Kurssilla opetellaan taijin perusteita ja uusi Taijiquan 13 liikkeen sarja, joka sisältää taijin kaikki perustekniikat: 8 käsimuotoa ja 5 askelmuotoa. Lyhyen sarjan kautta on hyvä tutustua lajiin ja tapaan liikkuu, käymme läpi Yang-, Chen- ja Sun-tyylin liikkeitä. Syksyn kurssilaiset voivat tulla mukaan kertaamaan sarjaa.

### Qigongin alkeiskurssi: Wu Qin Xi / Tanja

- torstaisin klo 18–19, 24.1.–28.3. / 2 kk / 40 €

**Wu Qin Xi** (Viisi eläintä). 10 liikkeen sarjassa imitoidaan eläinten liikehdintää. Liikkeissä pyritään löytämään tiikerin, peuran, karhun, apinan ja kurjen olemus. Hauska ja tehokas sarja kehittää erityisesti notkeutta, tasapainoa ja keskittymiskykyä.

### Qigongin alkeiskurssi: Ba Duan Jin / Tanja

- torstaisin klo 18–19, 4.4.–30.5. / 2 kk / 40 €

**Ba Duan Jin** (8-osainen brokadisilkki). Klassisen qigong-sarjan 8 liikettä ovat helppoja mutta tehokkaita. Rauhallisen hengityksen tahdissa tehtävät liikkeet stimuloivat kaikkia energiakanavia parantaen qin kiertoa ja liikkuvuutta.

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

## Hinnat

### Alkeiskurssit (sisältää jäsenmaksun)

70 € / 4–5 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 Sian vuotta!

Kiinalaisen kalenterin mukaan vuosi vaihtuu **Sian**

**vuodeksi** maanantaina **5.2.2019**. Sian vuodet ovat

levollisia ja rauhallisia, ja niiden aikana voi saattaa aloittamansa hankkeet loppuun. Poliitikassa kaikki osapuolet pyrkivät sopimukseen. Taloudelliset olot ja yksityiselämä vakiintuvat, myös perheenisäystä on odotettavissa.



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