



**PUISTOHARJOITUKSET  
UIMAHALLILLA 13.8.**

Uimahalli-Urheilutalon takana olevalla nurmikentällä harjoitellaan vielä tiistaina 13.8 klo 19–20

## Syyskausi alkaa

Syyskausi alkaa **tiistaina 3.9.2019** Uimahalli-Urheilutalolla alla olevan treeniaikataulun mukaisesti.

**HUOM!** Tiistaisin harjoitukset alkavat aiemmista vuosista poiketen **klo 19.30.**

TI	19.30 – 20.30	Yang-taijiquan 24	alkeiskurssi	3.9.–17.12.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	19.30 – 20.45	Chen-taijiquan 83 (1–16)	alkeiskurssi	3.9.–17.12.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	20.30 – 21.30	Taijijian 42 (miekka)	alkeiskurssi	3.9.–17.12.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	20.45 – 21.30	Chen-taijiquan 83	jatkokurssi	3.9.–17.12.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
TO	18.00 – 19.00	Qigong: Yi Jin Jing	alkeiskurssi	5.9.–19.12.	Jumppasali	TMJ
	20.00 – 21.30	Chen-taijiquan 83	jatkokurssi	5.9.–19.12.	Jumppasali	KK

## Uudet alkeiskurssit

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

### Yang-taijiquan 24 alkeiskurssi / Tanja

ti klo 19.30–20.30, 3.9.–17.12. / 4 kk

### Chen-taijiquan 83 alkeiskurssi / Kari

ti klo 19.30–20.45, 3.9.–17.12. / 4 kk

### Taijijian 42 miekan alkeiskurssi / Tanja

ti klo 20.30–21.30, 3.9.–17.12. / 4 kk

### Qigong alkeiskurssi: Yi Jin Jing / Tanja

to klo 18.00–19.00, 5.9.–19.12. / 4 kk

## Jatkokurssit

**Chen-taijiquanin** alkeiskurssin käyneille sarjan harjoittelu ja syventäminen jatkuu jatkokurssin muodossa. Jatkokurssin hinnalla voit osallistua lisäksi tiistain alkeiskurssille (hyvä lämmittely ennen jatkotreeniä).

## 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 kertausmaksuna 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.

**Treeneissä nähdään!**

**PS. Vielä yhdet pihatreenit ennen syyskautta, tiistaina 13.8.2019 klo 19-20. Säävaraus.**

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