



## Kevään treenit

Pienen tauon jälkeen jatkamme taas harjoituksia normaalin aikataulun mukaan toukokuun loppuun saakka. Kevään viimeiset harjoitukset ovat torstaina 26.5.2016.  
**Jaksaa, jaksaa vielä muutamat harkat!**

## Kesällä lomaillaan

**Kesä-heinä-elokuussa ei ole ohjattuja harjoituksia.** Jotta harjoitukset eivät aivan pääse unohtumaan, kevään ja kesän aikana on kuitenkin muutamia mielenkiintoisia leirejä ja tapahtumia, joissa päästään kertaamaan opittuja sarjoja. **Lähde mukaan!**



## Leireiltä lisäoppia!

### Zhang Fangin taiji-leiri pe-su 20.-22.5.2016

Myllytullin koulu, Oulu.

• Yang-taijiquan 24 • uusi Chen-taijiquan.

Järjestää: Oulun Taiji-seura ry, opettajana shifu Zhang Fang.

### Kuopion kesäleiri la-su 21.-22.5.2016

Portaanpään opisto, Lapinlahti.

• Yang-taijiquan 24 • viuhkasarja • pariharjoitteita tyhjällä kädellä ja miekalla • rentoutusta.

Järjestää: Kuopion Taijiquan ry, opettajana Tarmo Hakkarainen.

### Suomen Wushu-liiton kesäleiri pe-su 5.-7.8.2016

Kuortaneen urheiluopisto, Kuortane.

Taijia, miekkaa ja qigongia, sarjat:

• Yang-taijiquan 24 • uusi Yang-taijijian (miekka)

• uusi Chen-taijiquan • Ma Wang Dui

• Teorialuento taijin liikesovelluksista.

Järjestää: Suomen Wushu-liitto ry, opettajana shifu Zhang Fang, apuopettajana Jaana Meriläinen.

## Tapahtumissa tavataan tuttuja!

Loppukesästä olemme mukana kahdessa tapahtumassa, joista saamme tarkempia tietoja myöhemmin. Merkitse kalenteriin ja tule tekemään taijia tai qigongia ulkoilmaan!

### Törnävän kulttuurikuu 10.7.–7.8.2016.

Törnävän sairaalan alue, Seinäjoki.

Monitaiteellinen kulttuuritapahtuma. Virusmäen Wushun avoimet puistoharjoitukset ma 18.7. ja ma 25.7. klo 10-11. Tule aloittamaan päiväsi rentouttavasti taijilla ja qigongilla idyllisillä sairaala-alueen nurmilla, vapaa pääsy!

Järjestää: Alueen kulttuuriyhdistykset.

### Koko perheen liikuntapäivä elokuussa 2016.

Jouppilanvuori, Seinäjoki.

Liikuntaseurat esittelevät toimintaansa ja voit kokeilla erilaisia lajeja. Tervetuloa Virusmäen Wushun esittelypisteelle, vapaa pääsy!

Järjestää: Seinäjoen kaupungin Liikuntapalvelut, Seinäjoen Sanomat, Jouppiska, PLU.

## Lämmintä ja aurinkoista kesän alkua!

Leireistä ja tapahtumista löydät tarkempia tietoja sivuiltamme ja Tapahtumakalenterista:

<http://www.wushuseinajoki.fi/tapahtumakalenteri/>

Seuraa myös Facebookia  / Virusmäen Wushu ry.

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