



## VIRUSMÄEN WUSHUN JÄSENKIRJE – TOUKOKUU 2010

**Kevään treenit** Kevätkauden treenit kestävät toukokuun loppuun saakka ja viimeiset treenit ovat maanantaina 31.5.2010 (Yang-taijiquan, Taijijian ja Chen-taijiquan). Lämpimällä säällä voidaan treenata pihalla.

**Kesän treenit** Kesällä harjoitellaan ulkona **Sahalammen jalkapallokentällä** Vapaudentien ja Koskenalantien kulmassa. **Vapaatreeni** ja **kuntosali** jatkuvat läpi koko kesän, ohjatut harjoitukset heinä-elokuussa **Chen- ja Yang-taijissa**.

**Vapaatreeni** Vapaatreeni on tarkoitettu kaikille ja harjoitella voi oman kiinnostuksensa mukaan. Tarkoitus on, että voimme tutustua myös muihin lajeihin, kuin omaan vakiosarjaan ja nähdä muiden ryhmien harrastajia. Toivottavasti nähdään Sahalammella mahdollisimman usein!

### Kesän treeniaikataulu 1.6.-31.8.2010

Päivä	Klo	Laji	Aika
Tiistai	18.00-19.30	Vapaatreeni	kesä-elokuu
Keskiviikko	18.00-19.30	Chen-taijiquan 83	heinä-elokuu
Torstai	18.00-19.30	Yang-taijiquan 24 / Taijijian 32	heinä-elokuu
Lauantai	16.00-17.30	Kuntosali	kesä-elokuu

Jos sataa tai on koleaa, treenit Pohjan koululla tai Pohjan nuorisotalolla. Tarkista tarvittaessa treenipaikka vetäjältä: Kari puh. 045 137 0077, Tanja puh. 050 537 4454. Koko kesän treenimaksu on **20 €**, joka sisältää kaikki harjoitukset. Lisäksi kuntosalitreeni käyntien mukaan 2,50 €/kerta.

**Leirejä** Keväällä ja kesällä järjestetään monenlaisia leirejä. Virusmäen Wushu avustaa jäseniään leirin osallistumismaksuissa, kun esität leirin maksukuitin.

**Chen-taijiquan 83 -lauantaileirit** Töölön kisahalli, Helsinki.

**Leiri 1:** Chen 83 (liikeosat 1-16) 15.5.2010

**Leiri 2:** Chen 83 (liikeosat 17-30) 29.5.2010

**Leiri 3:** Chen 83 (liikeosat 31-57) 12.6.2010

**Leiri 4:** Chen 83 (liikeosat 58-83) 7.8.2010

Järjestää Guilin Taijiquan ry, opettajana John Hacklin.

**Kuopion kesäleiri 30.7.-1.8.2010** Portaankäynnin kansanopisto, Lapinlahti.

Pääteemana Taijijian 32, lisäksi chi kungia, taojoogaa ja shiatsuhierontaa.

Järjestää Kuopion Taijiquan ry, opettajana Tarmo Hakkarainen.

**Suomen Wushu-liiton kesäleiri 6.-8.8.2010** Kuortaneen urheiluopisto, Kuortane.

Taijia ja wushua, opettajina shifu Zhang Fang ja Niila Hasko. Seinäjoen rautatieasemalta on bussikuljetus suoraan Kuortaneen urheiluopistolle.

Lisätietoja leireistä sivuillamme kohdassa Tapahtumakalenteri:

<http://www.wushuseinajoki.fi/49.html>



**T-paita kesäksi**

Seuran t-paitoja on vielä muutamia jäljellä: koot S, M, L, värit punainen, musta ja tummansininen, hinta 10 €. Paidat nähtävänä treenisalilla, kysele vetäjiltä.

Lämmintä kesää!

Tanja Mäki-Jussila  
sihteeri  
puh. 050 537 4454  
tanja.maki-jussila@netikka.fi

---

Jäsentiedote lähetetään kaikille Virusmäen Wushun jäsenille ja sähköpostilistalle liitetyille henkilöille. Muista pitää osoitetietosi ajantasalla, niin jäsenposti kulkee. Mikäli et halua kuulua listalle, ilmoita siitä allekirjoittaneelle.