



## VIRUSMÄEN WUSHUN JÄSENKIRJE – TOUKOKUU 2011

Hei!

Kevään viimeisiä treenejä viedään ja kesäkuussa lomaillaan. Heinä-elokuussa harjoitukset jatkuvat vapaammissa merkeissä ulkona: puistotreenejä on kolme kertaa viikossa. Kesätreenit avaa kaikille avoin **Wushu/Taiji Open Air** -tapahtuma, jossa kuka tahansa voi tulla tutustumaan lajiin. Myös Wushu-liiton kesäleiri järjestetään Pohjanmaalla, Kuortaneen urheiluopistolla.

### Seinäkuun Yö

Virusmäen Wushu esiintyy Seinäkuun Yössä Lyseon yläsalissa (Kirkkokatu 7) **perjantaina 20.5.2011 klo 20.25-20.45**. Kenraaliharjoitukset Pohjan koululla tiistaina 17.5. klo 18.00-19.00. Tervetuloa katsomaan, näytökseen on vapaa pääsy!

### Kevään treenit

Kevätkauden treenit kestävät toukokuun loppuun saakka ja viimeiset treenit ovat tiistaina 31.5.2011 (Vapaatreeni ja 42-taijiqvan Pohjan koululla). Lämpimällä säällä voidaan treenata myös ulkona.

### Wushu/Taiji Open Air

Kesän treenit korkataan kaikille avoimella tapahtumalla, jossa voi tutustua ja kokeilla eri lajeja. Merkkää kalenteriisi tiistai **5.7.2011 klo 17-18** ja tule viettämään liikunnallista iltapäivää Sahalammen kentälle. Lisätietoja tapahtumasta myöhemmin, säävaraus. Avoimet tiistai-treenit jatkuvat läpi kesän tutustumisperiaatteella.

### Kesän treenit

Kesäkuu on vapaata. Heinä-elokuussa harjoitellaan ulkona **Sahalammen jalkapallokentällä** Vapaudentien ja Koskenalantien kulmassa. Ohjattuja harjoituksia järjestetään **Chen-taijissa (83), Yang-taijissa (24, 42 ja 32-miekka, qigong)** ja **Wing Chunissa**. Lisäksi kuntoa voi kohottaa kuntosalilla. Vapaatreeni on avoin ja ilmainen treeni kaikille, joten voit pyytää kaveriasikin tutustumaan lajiin.

### Kesän treeniaikataulu 6.7.-31.8.2011

| Päivä       | Klo         | Laji                                  | Ohjaaja           |
|-------------|-------------|---------------------------------------|-------------------|
| Tiistai     | 18.00-19.00 | Vapaatreeni / Avoin treeni kaikille   | Kari, Tanja, Jimi |
| Keskiviikko | 18.00-19.30 | Chen-taijiqvan 83                     | Kari              |
| Torstai     | 18.00-19.30 | Yang-taijiqvan 24 / 42 / Taijijian 32 | Tanja             |
| Lauantai    | 16.00-17.30 | Kuntosali (Kasperitalo)               | -                 |
| Sunnuntai   | 18.00-19.30 | Wing Chun (Pohjan nuorisotalo)        | Kari              |

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.

### Kesäleirit

**Suomen Wushu-liiton kesäleiri** järjestetään **Kuortaneen urheiluopistolla 5.-7.8.2011**. Opettajina shifu Zhang Fang ja Niila Hasko. Tarkemmat tiedot erillisessä leiri-infossa. Kannattaa lähteä mukaan, leppoisalla leirillä kokoontuu taijin ja wushun harrastajia ympäri Suomen! Seinäjoen rautatieasemalta on bussikuljetus suoraan Kuortaneen urheiluopistolle.



**Kuopion kesäleiri** järjestetään Portaanpään kansanopistossa Lapinlahdella **29.-31.7.2011**. Ohjelmassa taijia, pääteemana Taijijian 32. Lisäksi qigongia, kehonhuoltoa ja shiatsua. Opettajana Tarmo Hakkarainen, järjestää Kuopion Taijiqian ry.

Päivitetyt tiedot 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.

Virkeää kesää!

Tanja Mäki-Jussila  
sihteeri  
puh. 050 537 4454  
[tanja.maki-jussila@netikka.fi](mailto: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.

