

**VIRUSMÄEN WUSHUN JÄSENKIRJE – TAMMIKUU 2011****Kevään treenit**

Treeni-intoa alkaneelle vuodelle! Kevätkausi alkaa **maanantaina 3.1.2010**.  
**Tammikuussa treenataan syksyn treeniaikataulun mukaan.**

**Helmikuussa uusi treeniaikataulu**

Helmikuussa alkavat uudet peruskurssit ja nykyiset peruskurssilaiset siirtyvät jatkoryhmiin. Myös treeniaikatauluun tulee jonkin verran muutoksia. Uutena treenipaikkana on kansalaisopiston peilisali (Vapaudenkatu 83), jonne siirtyvät Yang-taijiquan 24 ja Taijijian 32 -harjoitukset. Samalla Kotkan torstaitreenit voidaan aloittaa jo klo 18.30.

**TREENIT 1.2.-31.5.2011**

Pvä	Klo	Laji	Kurssi	Paikka
ma	17.30-19.00	<b>Kotka</b>	jatkokurssi	Pohjan koulu / JI
ma	18.00-19.30	<b>Yang-taijiquan 24</b>	<b>peruskurssi</b>	Pohjan nuorisotalo / TMJ
ma	19.30-21.00	<b>Chen-taijiquan 83</b>	jatkokurssi B	Pohjan nuorisotalo / KK
ti	17.00-18.15	<b>Vapaatreeni</b>		Pohjan koulu
ti	18.15-19.30	<b>Taijiquan 42</b>	jatkokurssi	Pohjan koulu / TMJ
ke	18.00-19.30	<b>Chen-taijiquan 83</b>	<b>peruskurssi</b>	Pohjan nuorisotalo / KK
ke	19.30-21.00	<b>Chen-taijiquan 83</b>	jatkokurssi A	Pohjan nuorisotalo / KK
ke	18.30-20.00	<b>Yang-taijiquan 24</b>	jatkokurssi	Kansalaisopisto / TMJ
ke	20.00-21.00	<b>Taijijian 32</b>	jatkokurssi	Kansalaisopisto / TMJ
to	18.30-20.00	<b>Kotka</b>	jatkokurssi	Pohjan koulu / JI
la	15.00-16.00	<b>Vapaatreeni</b>		Kasperitalon judosali
la	16.00-17.30	<b>Kuntosalitreeni</b>		Kasperitalon kuntosali
su	18.00-19.30	<b>Wing Chun</b>	jatkokurssi	Pohjan nuorisotalo / KK

**Uudet peruskurssit**

Kevään uudet peruskurssit alkavat helmikuun alussa ja kestävät toukokuun loppuun.

**Chen-taijiquan 83 peruskurssi** alkaa Pohjan nuorisotalolla **keskiviikkona 2.2.2011**, harjoitukset keskiviikkoisin klo 18.00-19.30. Kurssi kestää toukokuun loppuun saakka (4 kk), hinta 65 €. Vetäjänä Kari Koskimäki.

**Yang-taijiquan 24 peruskurssi** alkaa Pohjan nuorisotalolla **maanantaina 7.2.2011**, harjoitukset maanantaisin klo 18.00-19.30. Kurssi kestää toukokuun loppuun saakka (4 kk), hinta 65 €. Vetäjänä Tanja Mäki-Jussila.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset peruskursseille: <http://www.wushuseinajoki.fi/>

**Kuntoa kohottamaan**

Kasperitalon kuntosali (Tapiolantie 20) on käytettävissä kaikille treenaajille lauantaisin klo 16.00-17.30. Kuntosaliharjoittelu on hyvä lisä normaalin liikesarjaharjoittelun ohella peruskunnan ylläpitämiseen ja kohottamiseen. Lisäksi tiistaisin kuntojumppaa Pohjan koululla klo 17.00-18.15 ja vapaatreenimahdollisuus Kasperitalon judosalilla lauantaisin klo 15.00-16.00, jolloin voi harjoitella omaan tahtiin. Vapaatreeni- ja kuntosalimaksu 2,50 € / kerta.

**Treenikalenteri**

Treenikalenteri on edelleen käytössä. Ruksaa kalenteriin jokainen käyntisi salilla.

**Treeni- ja jäsenmaksut**

Vuoden 2011 jäsenmaksu on **15 €**. Jatkokurssien treenimaksut maksetaan kerralla koko kevätkaudelta eli:

**10 € / kk**, jos harjoituksia on kerran viikossa + jäsenmaksu 15 €.

**12 € / kk**, jos harjoituksia on kaksi kertaa viikossa (Kotka, Chen) + jäsenmaksu 15 €. Peruskurssin hinta 65 € sisältää jo jäsenmaksun.

Vapaatreeni ja kuntosali laskutetaan käyntikertojen mukaan keväällä 2,50 €/kerta. Maksulappuja saat treeneissä.

**Hupparit**

Tilaamasi hupparin saat treeneissä uuden vuoden jälkeen. Maksa hupparisi Virusmäen Wushu ry:n tilille: **Nordea 119630-102802**, viitenumeroilla **1177** (ellet ole sitä jo maksanut). Huputon **23 €**, hupullinen **27 €**. Uusia huppareita hankitaan tarvittaessa, jos tarpeeksi tilauksia kertyy.

**Tulevia leirejä****Zhang Fangin taiji-leiri Seinäjoella pe-la 11.-12.2.2011**

Shifu Zhang Fang saapuu helmikuussa Seinäjoelle ohjaamaan viikonloppuleirin, jonka aiheena on **Yang- taijiquan 24 liikettä** ja **Taijijian 32 liikettä**. Leiri soveltuu erinomaisesti niin 24 liikkeen peruskurssin käyneille kuin pitempään harjoitelleille.

Lisätietoja myös muista leireistä sivuillamme ja Tapahtumakalenterissa:

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

**Hyvää uutta vuotta!**

Kiinalaisen kalenterin mukaan uusi vuosi alkaa 3.2.2011. Tuleva vuosi on **Jäniksen vuosi**. Jäniksen vuonna syntyneitä pidetään hiljaisina pohdiskelijoina ja hyvinä ystävinä. Älykäs jänis on myös hyvin innokas tekemään töitä ja kehittämään taitojaan. Virkeää treeniä!

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.