



Kevään treenit

Reipasta uutta vuotta ja treeni-intoa alkavalle vuodelle! Harjoitukset jatkuvat Uimahalli-Urheilutalolla alla olevan aikataulun mukaisesti. Kevätkausi alkaa **jatkotreenien** osalta heti loppiaisen jälkeen **tiistaina 7.1.2014**.

Uudet peruskurssit alkavat sitä seuraavalla viikolla eli **tammikuun puolivälissä**.

TI	19.00 – 20.00	Taijijian 32	peruskurssi, alkaa 14.1.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	20.00 – 21.00	Yang-taijiqian 24	jatkokurssi, alkaa 7.1.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	19.00 – 21.30	Wushu	jatkokurssi, alkaa 7.1.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
KE	18.00 – 19.30	Yang-taijiqian 24	peruskurssi, alkaa 15.1.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	18.00 – 19.30	Chen-taijiqian 83	peruskurssi (1-16), alkaa 15.1.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	19.30 – 20.30	Chen-taijiqian 83	jatkokurssi (17-83), alkaa 8.1.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
TO	18.00 – 19.00	Qigong	peruskurssi, alkaa 16.1.	Jumppasali	TMJ

Uudet peruskurssit

Uudet peruskurssit käynnistyvät 14.1.2014. Peruskurssit kestävät tammikuun puolivälistä toukokuun loppuun (4,5 kk). Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset löytyvät nettisivuiltamme. Lajiesittely ensimmäisellä tunnilla.

Taijijian 32 peruskurssi (taiji-miekka) / Tanja
tiistaisin klo 19.00–20.00, alkaa 14.1.

Yang-taijiqian 24 peruskurssi / Tanja
keskiviikkoisin klo 18.00–19.30, alkaa 15.1.

Chen-taijiqian 83 peruskurssi / Kari
keskiviikkoisin klo 18.00–19.30, alkaa 15.1.

Qigong peruskurssit / 2 kpl / Tanja
torstaisin klo 18.00–19.00
Da Wu: 16.1.–13.3.
Ma Wang Dui: 20.3.–29.5.

Hinnat

Peruskurssit (sisältää jäsenmaksun)

- Taijin peruskurssi 4-5 kk (Chen / Yang / miekka) 70 €
- Qigongin peruskurssi 2 kk 40 €

Jatkokurssit (harjoituskertojen / lajien mukaan, mitä enemmän harjoituksia viikossa, sitä halvemmalla treenaat). Harjoituksia viikossa:

- 1 / 2 / 3 tai enemmän 15 / 12 / 10 € / laji / kk

Jatkokurssit maksetaan kertausmaksuna koko kaudelta, maksulappuja saat ohjaajalta treeneissä:

Syyskausi syys-joulukuu (4 kk):

- 60 € (1 laji) / 96 € (2 lajia) / 120 € (3 lajia)

Kevätkausi tammi-toukokuu (5 kk):

- 75 € (1 laji) / 120 € (2 lajia) / 150 € (3 lajia)

Kertamaksu (kokeilijoille) 7 € / kerta

Jäsenmaksu 15 € / vuosi

Maksulapun saat ohjaajalta treeneissä.



Hyvää hepan vuotta!

Kiinalaisessa kalenterissa **Hevosen vuosi** alkaa **31.1.2014**. Kiinalaisen astrologian mukaan Hevosen vuonna voi tulla ulos kuorestaan ja ottaa pieniä riskejäkin. Itseluottamus ja toimintakyky kasvavat yleisesti. Liiallista touhuamista pitää kuitenkin varoa, ettei uuvuta itseään. Hevosen vuosi merkitsee paljon hupia ja uusia huippusuorituksia monilla aloilla.

Hirrrnn!

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

