



## Kevään treenit

Reipasta uutta vuotta! Harjoitukset jatkuvat Uimahalli-Urheilutalolla Karin ja **Chen-taijin** osalta loppiaisen jälkeen **tiistaina 10.1.2017**. Chen-taijin jatkoryhmä harjoittelee tiistaisin ja torstaisin. **Yang-miekan jatkokurssi** starttaa seuraavalla viikolla eli **tiistaina 17.1. Yang-taijin jatkoryhmä** siirtyy **torstaille** ja jumppasaliin, aloitus **19.1.**

**Uusina alkeiskursseina** alkavat Yang-tyylin **taijin alkeet** (24 liikettä) **tiistaina 17.1.** sekä **Qigongissa** Da Wu (Suuri tanssi) **torstaina 19.1.** ja myöhemmin keväällä Wu Qin Xi (Viisi eläintä). Uusista kursseista enemmän alla.

### KEVÄÄN TREENIAIKATAULU 10.1.–1.6.2017

TI	19.00 – 20.30	Chen-taiji 83	jatkokurssi, 10.1.–30.5.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	19.00 – 20.00	Yang-miekka	jatkokurssi, 17.1.–30.5.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	20.00 – 21.00	Yang-taiji 24	<b>alkeiskurssi, 17.1.–30.5.</b>	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
TO	19.00 – 20.00	Qigong: Da Wu	<b>alkeiskurssi, 19.1.–16.3.</b>	Jumppasali	TMJ
	19.00 – 20.00	Qigong: Wu Qin Xi	<b>alkeiskurssi, 23.3.–1.6.</b>	Jumppasali	TMJ
	20.00 – 21.00	Yang-taiji 24	jatkokurssi, 19.1.–1.6.	Jumppasali	TMJ
	20.00 – 21.30	Chen-taiji 83	jatkokurssi, 12.1.–1.6.	Jumppasali	KK

## Alkeiskurssit

Alkeiskurssilla opetellaan lajin **perustekniikkaa** ja käydään läpi **liikesarjan liikkeitä** vaihe vaiheelta. Alkeiskurssilla on helppo tutustua lajiin ja tapaan liikkuu. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita ja harjoitukset sopivat kaikenkuntoisille. Lajiesittely ensimmäisellä tunnilla. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset nettisivuillamme: [www.wushuseinajoki.fi](http://www.wushuseinajoki.fi)

### Taijin alkeiskurssi: Yang-tyylin 24 liikettä / Tanja

- tiistaisin klo 20–21, 17.1.–30.5. / 4,5 kk  
Yang-tyylin taijissa liikkeitä ovat rauhallisia ja tasaisen jatkuvia. Yksinkertaistettu 24 liikkeen sarja on helpoin tapa aloittaa taijin harrastus ja sisältää kaikki taijin perusliikkeet.

### Qigongin alkeiskurssi: Da Wu / Tanja

- torstaisin klo 19–20, 19.1.–16.3. / 2 kk  
**Da Wu** (Suuri tanssi). Sarjan 8 liikettä ovat yksinkertaisia mutta tehokkaita. Hymy kasvoilla tehtävät kepeät, tanssilliset liikkeitä notkistavat niveliä ja parantavat koko kehon liikkuvuutta.

### Qigongin alkeiskurssi: Wu Qin Xi / Tanja

- torstaisin klo 19–20, 23.3.–1.6. / 2 kk  
**Wu Qin Xi** (Viisi eläintä). 10 liikkeen sarjassa imitoidaan eläinten liikehdintää. Liikkeissä pyritään löytämään tiikerin, peuran, karhun, apinan ja kurjen olemus. Hauska ja tehokas sarja kehittää erityisesti notkeutta, tasapainoa ja keskittymiskykyä.

Ilmoittaudu kursseille: [www.wushuseinajoki.fi](http://www.wushuseinajoki.fi)  
Olemme myös FB:ssa: [f Virusmäen Wushu ry](https://www.facebook.com/VirusmaenWushuRy)

## Hinnat

**Alkeiskurssit** (sisältää jäsenmaksun)

40 € / 2 kk

70 € / 4 kk

**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 kertasummana koko kaudelta:

**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) 6 € / kerta

**Jäsenmaksu** 15 € / vuosi

Maksulapun saat ohjaajalta treeneissä.

## Hyvää Kukon vuotta!

Kiinalaisen kalenterin mukaan uusi vuosi alkaa keskiviikkona **28.1.2017**.

Tuleva vuosi on **Kukon vuosi**.

Rohkeana ja luotettavana aamun herättäjänä kukko on hyvän onnen ja menestyksen symboli.



**Kukko kiekkuu alkavalle vuodelle!**