



Kevään treenit

Reipasta uutta vuotta! Harjoitukset jatkuvat Uimahalli-Urheilutalolla loppiaisen jälkeen **tiistaina 9.1.2018**, jolloin harjoittelevat **Chen-taijin, Yang-miekan ja Yang-taijin jatkoryhmät**. Syksyn alkeisryhmät jatkuvat siis jatkokursseina koko kevään.

Uusina alkeiskursseina alkavat **Qigongissa** Shi Er Fa (ns. 12 liikkeen sarja) **torstaina 18.1.** ja myöhemmin keväällä Ba Duan Jin (8-osainen brokadisilkki) **torstaina 5.4.** Uusista kursseista enemmän alla.

KEVÄÄN TREENIAIKATAULU 9.1.–31.5.2018

TI	19.00 – 21.00	Chen-taiji 83	jatkokurssi, 9.1.–29.5.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	19.00 – 20.00	Yang-miekka	jatkokurssi, 9.1.–29.5.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	20.00 – 21.00	Yang-taiji 24	jatkokurssi, 9.1.–29.5.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
TO	19.00 – 20.00	Chen-taiji 83	jatkokurssi, 11.1.–31.5.	Jumppasali	KK
	20.00 – 21.00	Qigong: Shi Er Fa	alkeiskurssi, 18.1.–29.3.	Jumppasali	TMJ
	20.00 – 21.00	Qigong: Ba Duan Jin	alkeiskurssi, 5.4.–31.5.	Jumppasali	TMJ

Alkeiskurssit

Alkeiskurssilla opetellaan lajin **perustekniikkaa** ja käydään läpi **liikesarjan liikkeitä** vaihe vaiheelta. Tunti sisältää myös harjoitusta tukevia lämmittely- ja venytelyliikkeitä. Alkeiskurssilla on helppo tutustua lajiin ja tapaan liikkua. Aikaisempaa kokemusta lajista ei tarvita ja harjoitukset sopivat kaikenkuntoisille. Treeniasuksi käy mukavat, joustavat vaatteet, esim. verkkarit ja t-paita sekä mielellään sisäkäyttöön tarkoitettut kengät tai tossut. Ensimmäinen tunti on maksuton kokeilukerta ja pidämme tunnin alussa lyhyen lajiesittelyn. Tarkemmat tiedot kursseista ja ilmoittautumiset löytyvät nettisivuiltamme: www.wushuseinajoki.fi

Qigongin alkeiskurssi: Shi Er Fa / Tanja

- torstaisin klo 20–21, 18.1.–29.3. / 2 kk

Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa (12 liikkeen sarja).

Sarjan 12 liikettä toimivat kokonaisvaltaisesti stimuloivan energiakanavia. Tämä parantaa qin kiertoa, aktivoi sisäelinten toimintaa sekä edistää lihasten ja nivelten liikkuvuutta. Sarjaa voi tehdä seisaaltaan tai istuen.

Qigongin alkeiskurssi: Ba Duan Jin / Tanja

- torstaisin klo 20–21, 5.4.–31.5. / 2 kk

Ba Duan Jin (8-osainen brokadisilkki). Klassisen qigong-sarjan 8 liikettä ovat helppoja mutta tehokkaita. Rauhallisen hengityksen tahdissa tehtävät liikkeet stimuloivat kaikkia energiakanavia parantaen qin kiertoa ja liikkuvuutta.

Ilmoittaudu kursseille: www.wushuseinajoki.fi
Olemme myös FB:ssa:  **Virusmäen Wushu ry**

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 Koiran vuotta!

Kiinalaisen kalenterin mukaan uusi vuosi alkaa perjantaina **16.2.2018**. Tuleva vuosi on **Koiran vuosi**.

Koiran vuonna etualalle nousevat uskollisuus ja tasa-arvo, taloudessa kaikki taloon ja kotiin liittyvä on kysyttyä. Tänä vuonna kannattaa hakea rauhaa ja rentoutumista perhepiiristä sekä keskittyä kunnolla harrastuksiin!



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