



## VIRUSMÄEN WUSHU 15 VUOTTA!

Elokuun puolivälissä Virusmäen Wushu ry täyttää 15 vuotta! Juhlistamme synttäreitä pienillä kekereillä lauantaina 1.9.2018 klo 19 alkaen ravintola Still Standing Tapas & Winessa osoitteessa Torikatu 9, Seinäjoki. Tervetuloa juhlimaan ja muistelemaan seuramme vaiheita hyvän ruoan ja juoman äärelle. Juhlita tarkemmin erillisessä kutsussa, jonka lähetämme myös "vanhoille" seuramme jäsenille. Toivomme runsasta osanottoa!



## Syyskausi alkaa

Syyskausi alkaa **tiistaina 4.9.2018** Uimahalli-Urheilutalolla alla olevan treeniaikataulun mukaisesti.

TI	19.00 – 20.00	Taijiquan 13 (perustekniikat)	alkeiskurssi	4.9.–18.12.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	20.00 – 21.00	Yang-taijijian + taijiquan 24	jatkokurssi	4.9.–18.12.	Voimistelu- ja tanssisali	TMJ
	19.00 – 20.15	Chen-taijiquan 83 (1–16)	alkeiskurssi	11.9.–18.12.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
	20.15 – 21.00	Chen-taijiquan 83	jatkokurssi	4.9.–18.12.	Voimistelu- ja tanssisali	KK
TO	19.00 – 20.00	Qigong: Ma Wang Dui	alkeiskurssi	6.9.–20.12.	Jumppasali	TMJ
	20.00 – 21.30	Chen-taijiquan 83	jatkokurssi	6.9.–20.12.	Jumppasali	KK

## Uudet alkeiskurssit

Alkeiskurssilla opetellaan lajin perustekniikkaa ja sarjan liikkeet yksi kerrallaan, aikaisempaa kokemusta lajista ei tarvita. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset löytyvät nettisivuiltamme. Lajiesittely ensimmäisellä tunnilla.

### UUTTA! Taijiquan 13 alkeiskurssi

ti klo 19.00–20.00, 4.9.–18.12. / 4 kk / Tanja  
- kaikki taijin perustekniikat sisällytetty 13 liikkeeseen, Yang-, Chen- ja Sun-tyyli

### Qigong alkeiskurssi: Ma Wang Dui

to klo 19.00–20.00, 6.9.–20.12. / 4 kk / Tanja  
- 12 liikettä aktivoivat 12 meridiaania

### Chen-taijiquan 83 (1-16) alkeiskurssi

ti klo 19.00–20.15, 11.9.–18.12. / 4 kk / Kari  
- perinteisen Chen-tyylin taijin sarjan alkuosa

## Jatkokurssit

Alkeiskurssin jo käyneille sarjan harjoittelu ja syventäminen jatkuu jatkokurssin muodossa.

### Chen-taijiquan tiistaisin ja torstaisin:

Jatkokurssin hinnalla voit osallistua lisäksi tiistain alkeiskurssille (hyvä lämmittely ennen jatkotreeniä).

### Yang-taijijian + taijiquan 24 tiistaisin:

Kerrataan ja syvennetään miekka-sarjaa ja harjoitellaan myös 24 liikkeen sarjaa, ettei se pääse unohtumaan.

## Hinnat

**Alkeiskurssit** (sisältää jäsenmaksun)  
70 € / 4 kk

**Jatkokurssit** (harjoituskertojen / kurssien mukaan, mitä enemmän harjoituksia viikossa, sitä halvemmalla treenaat). Harjoituksia viikossa:  
- 1 / 2 / 3 tai enemmän 15 / 12 / 10 € / kurssi / kk

Jatkokurssit maksetaan kertasummana koko kaudelta:  
**Syyskausi syys-joulukuu (4 kk):**  
- 60 € (1 kurssi) / 96 € (2 kurssia) / 120 € (3 kurssia)  
**Kevätkausi tammi-toukokuu (5 kk):**  
- 75 € (1 kurssi) / 120 € (2 kurssia) / 150 € (3 kurssia)

**Kertamaksu** (kokeilijoille) 6 € / kerta

**Jäsenmaksu** 15 € / vuosi

Maksulapun saat ohjaajalta treeneissä.

**Nähdään synttäreillä ja treeneissä!**

**PS. Vielä yhdet pihatreenit ennen syyskautta, 14.8.2018 klo 19-20. Säävaraus.**

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