



KEVÄÄN TREENIT

Keväällä harjoitellaan toukokuun loppuun saakka ja **viimeiset harjoitukset ovat tiistaina 28.5.2019** (helatorstaina 30.5. ei ole harjoituksia). Kiitos kaudesta jo tässä vaiheessa kaikille treenaajille! Jatketaan harjoituksia kesällä kertauksen omaisesti ulkona.

KESÄN PUISTOHARJOITUKSET

Kesällä harjoitellaan ulkona Uimahalli-Urheilutalon takana olevalla nurmikentällä **joka kuun toisena tiistaina klo 19-20**. Harjoitukset ovat vapaamuotoiset, eivätkä ne maksa mitään. Kerrataan sarjoja, jotta ne eivät kesän aikana pääse unohtumaan. Tehdään osallistujien toiveiden mukaan qigongia, Yang-tyylin taijia ja miekkaa sekä Chen-tyylin taijia. Kokoonnutaan Urheilutalon joen puoleiselle kentälle, vihreän lipun juurelle!

tiistaina 11.6.2019 klo 19-20

tiistaina 9.7.2019 klo 19-20

tiistaina 13.8.2019 klo 19-20

Harjoitukset säävarauksella, sadesäällä ei harjoitella.

PARIHARJOITTELULEIRI

Kesäkuun alussa **7.-8.6.2019** järjestämme pariharjoitteluleirin (push hands, tuishou) Seinäjoen lyseon alalassa. Leiri on tarkoitettu kaikille Taijiquanin rentoutta ja sisäistä voimaa kehittävästä pariharjoittelusta kiinnostuneille.

Leirillä tutkailaan sisäisen voiman harjoitteita, juurtumista, tuishouta sekä sovellutuksia Yang-tyylin 24 liikkeen sarjasta ja parisarjan kautta. Lisäksi vapaaman tuishoun rakentamista, avaaavia ja tasapainottavia liikkeitä sekä meridiaanivenytyksiä.

Opettajana toimii **Tarmo Hakkarainen** Kuopiosta.

Ilmoittaudu 31.5.2019 mennessä:

tanja.maki-jussila@netikka.fi tai puh. 050 537 4454.

Tarkempi ohjelma sivuillamme:

http://www.wushuseinajoki.fi/tiedostopankki/145/VW_Pariharjoitteluleiri_2019.pdf



Hyvää kevättä ja aurinkoista kesää!

Leireistä löydät tarkempia tietoja sivuiltamme ja Tapahtumakalenterista:

<http://www.wushuseinajoki.fi/tapahtumakalenteri/>

Seuraa myös Facebookia  / Virusmäen Wushu ry.



WUSHU-LIITON KESÄLEIRI

Suomen Wushu-liiton kesäleiri järjestetään tuttuun tapaan Kuortaneen Urheiluopistolla elokuun ensimmäisenä viikonloppuna **2.-4.8.2019**. Ohjelmassa on monipuolisesti taijia ja qigongia, unohtamatta uimista, saunomista ja illanviettoa grillitulen äärellä.

Leirillä opetellaan ja kerrataan seuraavia liikesarjoja:

• Terveys-qigong-sarjat **Yi Jin Jing** ja **Wu Qin Xi**

• **Yang-tyylin taijiquan** 24 liikkeen sarja

• **Yang-tyylin taijijian** uusi miekkasarja

Voit valita harjoitusryhmän osaamisesi mukaan, qigongista ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta.

Opettajana toimii shifu **Zhang Fang** ja apuopettajana **Jaana Meriläinen**. Seinäjoen rautatieasemalta on bussikuljetus suoraan Kuortaneen Urheiluopistolle.

Ilmoittaudu 28.6.2019 mennessä:

tanja.maki-jussila@netikka.fi tai puh. 050 537 4454.

Tarkempi ohjelma sivuillamme:

http://www.wushuseinajoki.fi/tiedostopankki/144/SWL_Kesaleiri_2019.pdf

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