

Σημεία που χρειάζεται να προσέξουν οι μαθητές:

- Στους αρχάριους μαθητές προτείνεται να παρακολουθούν μίνιμουμ δύο μαθήματα ανά εβδομάδα και να είναι τακτικοί στην προσέλευση τους. Λόγω περιορισμένης χωρητικότητας και αυξημένης ζήτησης ιδίως τους πρώτους μήνες- δεχόμαστε μόνο σοβαρούς ενδιαφερόμενους που έχουν διαθέσιμο χρόνο για αυτήν την τέχνη.
- Κατά την διάρκεια του χρόνου δεν ξεκινούν άλλα καινούρια αρχάρια τμήματα.
- Να έρχεστε στην ώρα σας και να είστε τακτικοί στην προσέλευση
- Αν έχετε αργήσει παρακαλείσθε να έχετε αλλάξει από πριν γιατί στην αίθουσα δεν υπάρχουν αποδυτήρια
- Να αναλαμβάνετε υπευθυνότητα για την μηνιαία συνδρομή σας και να επικοινωνείτε σε περίπτωση καθυστέρησης
- Το κόστος της συνδρομής (βλέπε πίσω) δεν αλλάζει σε περίπτωση πολλών απουσιών και πληρώνεται στις αρχές του κάθε μήνα
- Ντύσιμο: Φόρμα γυμναστικής η άνετα φαρδιά ρούχα κυρίως παντελόνη για τις γυναίκες. Παπούτσια όσο το δυνατόν πιο μαλακά με ίσιο πάτο
- Παρακαλούμε να κλείνετε τα κινητά σας τηλέφωνα κατά την διάρκεια του μαθήματος
- Δεν επιτρέπονται θεατές παρά μόνο κατόπιν συνεννόησης
- Εάν σε κάποιο μάθημα ο αριθμός των τακτικών συμμετεχόντων είναι μικρότερος των 7-8 ατόμων για αρκετό διάστημα, τότε το μάθημα αυτό καταργείται.

Υλικό διδασκαλίας αυτής της χρονιάς

Tai tai tsoouán slow set : η μεγάλη φόρμα Γιάνγκ στυλ tai tai tsoouán.

Push hands : Ασκήσεις ανταλλαγής ενέργειας με δύο άτομα.

Dong family Fast set : Η φόρμα της Οικογενείας Dong με αργές και γρήγορες κινήσεις.

Knife set : Η φόρμα του κυρτού σπαθιού.

Sword set: Η φόρμα του ίσιου σπαθιού.

Fa jin set: Η μεγάλη φόρμα σε γρήγορο ρυθμό με την ενέργεια *fajin*.

Chi gong: Θεραπευτική άσκηση συμπληρωματική στο tai tai.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2011 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2012



Τηλ/Φαξ: 210-9359712

Κιν. 694 160 5288

Διεύθυνση:

Πλαστήρα 62 Νέα Σμύρνη (κοντά στην Στροφή Νέας Σμύρνης)

www.taichi.gr (Σύλλογος)

www.alexdongtaiji.com (Dong family)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2011-2012 τσεκάρετε την ιστοσελίδα μας
www.taichi.gr για τυχόν αλλαγές

ΕΝΑΡΞΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΩΝ ΑΠΟ 12/9
 *ΠΡΩΙΝΑ ΑΠΟ 4/10 *ΑΡΧΑΡΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΠΟ 3/10

| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|--|--|--|--|--|
| | 10.00 – 11.00 * Chi gong (για όλους & α έτος) 11.00 – 12.00* tai chi slow set από γ έτος και άνω 12.00 – 12.30 * ίσιο σπαθί | | | 10.00 -11.00* Tai chi slow set Αρχάριοι α έτος 11.10 -12.10* Tai chi slow set β έτος (ανοιχτό και σε γ έτος) |
| 18.30 – 19.45 tai chi slow set Αρχάριοι * 20.00 – 21.15 tai chi slow set μόνο για β + γ έτος 21.15 – 21.45 κυρτό σπαθί (για γ έτος μόνο) | 19.30 – 20.30 Dong family fast set Θα διδαχθεί από την αρχή -προθέρμανση με μέρος του tai chi slow set 20.30 – 21.00 Κυρτό σπαθί (κυρίως για όσους το έμαθαν πρόσφατα | 18.45 –19.45 Chi gong 20.00 – 21.00 tai chi slow set (εξάσκηση όλης της φόρμας χωρίς προθερμ. & με λίγες διορθώσεις δ έτος και άνω) 21.00 – 21.30 Εξάσκηση σε προχωρημένες φόρμες (fast set, fa jin set, σπαθιά) | 18.30 – 19.45 tai chi slow set Αρχάριοι* 20.00 – 21.30 tai chi slow set μόνο β+ γ έτος | 18.50 -19.20 ίσιο σπαθί (για όσους το γνωρίζουν) 19.30 – 20.45 tai chi slow set διορθώσεις (δ έτος και άνω) 20.45 – 21.15 Push hands |

Μηνιαία συνδρομή (πληρωμή στις αρχές του κάθε μήνα ανεξάρτητα των απουσιών):

€60 (συμπερ. φπα)

Για άτομα άνω των 60 ετών , συνταξιούχους, φοιτητές και για ηλικίες κάτω των 19 ετών: **50 €** .

***ΑΡΧΑΡΙΟΙ:** Παρακαλούμε τηλεφωνείτε πριν το πρώτο σας μάθημα .Κοίτα πάνω για έναρξη*

ΤΗΛ. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ: 210 93 59 712