

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2018– ΙΟΥΝΙΟΣ 2019

Όροι συμμετοχής και σημεία που πρέπει να προσέξετε:

- Στους αρχάριους μαθητές προτείνεται να παρακολουθούν μίνιμουμ δύο μαθήματα ανά εβδομάδα και να είναι τακτικοί στην προσέλευση τους.
- Να έρχεστε στην ώρα σας .
- Αν έχετε αργήσει παρακαλείσθε να έχετε αλλάξει από πριν γιατί στην αίθουσα δεν υπάρχουν αποδυτήρια, εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιείτε τις τουαλέτες.
- Να είστε υπεύθυνοι για την έγκαιρη πληρωμή της μηνιαίας συνδρομής σας και να επικοινωνείτε σε περίπτωση καθυστέρησης.
- Το κόστος της συνδρομής (βλέπε πίσω) είναι μηνιαίο και όχι με το μάθημα, και δεν αλλάζει σε περίπτωση πολλών απουσιών. Περιλαμβάνει φπα 24%.
- Πληρώνεται στις αρχές του κάθε μήνα.
- Ντύσιμο: Φόρμα γυμναστικής η άνετα φαρδιά ρούχα, κυρίως παντελόνι για τις γυναίκες. Παπούτσια όσο το δυνατόν πιο μαλακά και με ίσιο πάτο
- Παρακαλούμε να κλείνετε τα κινητά σας τηλέφωνα κατά την διάρκεια του μαθήματος και να μην απαντάτε στις κλήσεις.
- 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.
- Κύρια εκπαιδευτρια είναι η Λύδια Τυλλιανάκη.
- Τα μαθήματα με αστερίσκο γίνονται με βοηθούς εκπαιδευτές με εμπειρία εκπαιδευμένους από την Λύδια Τυλλιανάκη και τον Μάστερ Άλεξ Ντόνγκ



Τηλ/Φαξ: 210-9359712

Κιν. 694 160 5288

Διεύθυνση:

Πλαστήρα 62 Νέα Σμύρνη
(κοντά στην Στροφή Νέας Σμύρνης)

www.taichi.gr (Σχολή)



Alex Dong International Taijiquan Association

Πρόγραμμα περιόδου ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2018 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2019

| Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 – 11:15 tai chi slow set* αρχάριοι α' έτους | 10:00- 11:15 tai chi slow set β' , γ' έτος και πάνω | 10:00 – 11:15 tai chi slow set * αρχάριοι α' έτους | 10:00- 11:15 tai chi slow set * β' , γ' έτος και πάνω 11:15- 11:45 κυρτό σπαθί * δίδαχή μιας καινούριας φόρμας από Ιανουάριο | |
| 18:30 -19:30 απλό τσι κονγκ ανοιχτό και σε αρχάριους α' έτους 19:30- 20:30 tai chi slow set από γ' έτος και πάνω 20:30- 21:00 Χάο σετ από την αρχή | 18:45– 19:55 tai chi slow set αρχάριοι α' έτους 20:00 – 21:00 tai chi slow set από β', γ' έτος και πάνω μαζί με εισαγωγή στα push hands 21:00 – 21:30 κυρτό σπαθί - εξάσκηση <u>Από Ιανουάριο</u> 21:00 – 21:30 ίσιο σπαθί εκμάθηση από την αρχή | 19:00 – 19:45 Push hands & 2 person set - εκμάθηση 19:45 – 20:30 tai chi slow set εξάσκηση μόνο, με διαλογισμό 20:30- 21:00 προχωρημένες φόρμες | 18:45 – 19:55 tai chi slow set * αρχάριοι α' έτος 20:00 – 21:15 tai chi slow set * β' , γ' έτος και πάνω <u>Από Ιανουάριο</u> 21:15-21:45 κυρτό σπαθί* εκμάθηση από την αρχή | 14/9, 21/9, 28/9 Δωρεάν εισαγωγικά μαθήματα – παρουσιάσεις Τάι Τσι 18:00 – 19:00 απλό tai chi* αρχάριοι α' έτους |

ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΡΧΑΡΙΩΝ Α' ΕΤΟΥΣ ΑΠΟ 1η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Μηνιαία Συνδρομή:

- 60 € - για συμμετοχή για 2 έως απεριόριστες φορές εντός της βδομάδας και του μήνα.
- 50 € για παρακολούθηση απο 2 έως 3 φορές εβδομαδιαίως. Ισχύει για νέους φοιτητές, συνταξιούχους, άνεργους (με κάρτα ανεργίας) καθώς και για άτομα άνω των 60 ετών και κάτω των 19.
- 30 € το μήνα για όσους αρχάριους παρακολουθούν μόνο το μάθημα της Παρασκευής, ή μόνο το απλό Τσι Κονγκ της Δευτέρας (50 € για παρακολούθηση αυτών των 2 μαζί)
- 10 € το μάθημα για όσους συμμετέχουν 1-3 φορές τον μήνα σε οποιοδήποτε μάθημα