

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019– ΙΟΥΝΙΟΣ 2020

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 εκπαιδεύτρια 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



Aixi Durg International Taijiquan Association

Πρόγραμμα περιόδου ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2020

| Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή |
|--|---|--|---|--|
| <p>10:00 – 11:15 tai chi slow set* αρχάριοι α' έτους</p> | <p>10:00 - 11:15 tai chi slow set *</p> <p>11:15 – 11:30 Dong family fast set επανάληψη</p> | <p>10:00 – 11:15 tai chi slow set * αρχάριοι α' έτους</p> | <p>10:00 - 11:15 tai chi slow set</p> <p>11:15 – 11:45 Fast set επανάληψη & κυρτό εξάσκηση</p> | |
| <p>18:30 -19:30 απλό τσι κονγκ ανοιχτό και σε αρχάριους α' έτους</p> <p>19:30- 20:30 tai chi slow set διορθώσεις</p> <p>20:30- 21:00 Dong family Fast set από την αρχή</p> | <p>18:45 – 19:55 tai chi slow set αρχάριοι α' έτους</p> <p>20:00 – 21:10 tai chi slow set διορθώσεις</p> <p>21:10 – 21:30 ίσιο σπαθί (για όσους το μαθαίνουν) έως & Οκτώβριο</p> <p><u>Από Νοέμβριο</u> 21:10 –21:30 βεντάλια εκμάθηση από την αρχή</p> | <p>19:15 – 20:15 Hao set - ίσιο σπαθί - Fa jin ανά περιόδους το Fa jin θα διδαχθεί από την αρχή το Hao & το ίσιο σπαθί είναι για όσους τα γνωρίζουν</p> <p>20:15 : 21:15 Push hands για όλα τα επίπεδα από β' έτος</p> | <p>18:45 – 19:55 tai chi slow set * αρχάριοι α' έτος</p> <p>20:00 – 21:15 tai chi slow set * εκμάθηση γ μέρους & διορθώσεις</p> <p><u>Από Ιανουάριο</u> 21:15-21:45 κυρτό σπαθί* εξάσκηση και εκμάθηση από την αρχή</p> | <p>Παρασκευές η μέσα στα ΣΚ θα γίνονται ανά καιρούς Εκπαιδευτικά Μαθήματα τριώρων σεμιναρίων για όσους θέλουν να εμβαθύνουν στο ται τσι , ειδικά σεμινάρια για την ομάδα των προχωρημένων μαθητών, και άλλα σεμινάρια.</p> |

► ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΡΧΑΡΙΩΝ Α' ΕΤΟΥΣ ΑΠΟ 1η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Μηνιαία Συνδρομή:

- 60 € για συμμετοχή για 2 φορές και άνω ανά εβδομάδα ανω των 2μιση ωρών εβδομαδιαίως (55 € 2-2μιση ώρες εβδομαδιαίως).
- 50 € για παρακολούθηση από 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 απλό Τσι Κονγκ της Δευτέρας
- 10 € το μάθημα για όσους συμμετέχουν 1-3 φορές τον μήνα σε οποιοδήποτε μάθημα