

Έναρξη μαθημάτων Τετάρτη 1 Οκτωβρίου

Μηνιαία Συνδρομή: Πληρωμή κάθε αρχή του μήνα στο πρώτο σας μάθημα. **Συνδρομές χωρίς ΦΠΑ: 1 ώρα την εβδομάδα: 35€**

2 ώρες την εβδομάδα: 45€

2μιση - 3 ώρες την εβδομάδα 50€

Άνω των 3 ωρών: 60€

Πληρωμή ανά μάθημα έως μιάμιση ώρα 15€. 2 ώρες 20€
(δεν ισχύει για αρχάριους)

Σε όλες τις συνδρομές ενδέχεται να προστεθεί ΦΠΑ + 24%.

Συνταξιούχοι, φοιτητές & άνεργοι με κάρτα ανεργίας:

Μπορεί να γίνει μικρή έκπτωση στην συνδρομή των απεριορίστων ωρών κατόπιν συνεννόησης - μιλήστε μαζί μας

- Η **εκ των προτέρων** δήλωση συμμετοχής στα μαθήματα που θέλετε να παρακολουθήσετε (ώρες/ ημέρες) είναι **υποχρεωτική**.
- Η **συνδρομή** προπληρώνεται στο πρώτο σας μάθημα στην αρχή του κάθε μήνα.
- Το ποσό της συνδρομής **παραμένει το ίδιο** κάθε μήνα ανεξαρτήτως των αργιών και δεν αλλάζει σε περίπτωση απουσιών. Η κάθε διδακτική ώρα διαρκεί 50 – 55λ.
- **Ντύσιμο:** Φόρμα γυμναστικής ή άνετα φαρδιά ρούχα (κυρίως το παντελόνι, για τις γυναίκες). Παπούτσια όσο το δυνατόν πιο μαλακά και με ίσιο πάτο. Λόγω του πατώματος παρακαλούμε να έχετε καθαρά παπούτσια.
- Παρακαλούμε να **έρχεστε στην ώρα σας και να κλείνετε τα κινητά** σας τηλέφωνα κατά την διάρκεια του μαθήματος. Αν στην σχολή εξελίσσεται άλλο μάθημα παρακαλούμε να περιμένετε έξω από την αίθουσα.
- **Δεν επιτρέπονται θεατές** παρά μόνο κατόπιν συνεννόησης.
- Το πρόγραμμα μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών, γι αυτό να **είστε σε επικοινωνία** (μέσω της ιστοσελίδας μας ή προσωπικά) ειδικά εάν απουσιάζετε συχνά ή για μεγάλα διαστήματα.

Κύρια εκπαιδευτριά είναι η Λύδια

Τυλλιανάκη, Master Instructor της Alex Dong International Tai Chi Association

** Τα μαθήματα σημειωμένα με αστερίσκο διδάσκονται από έμπειρους πιστοποιημένους εκπαιδευτές μας.*

Ται Τσι Τσουάν Ν. Σμύρνης - 31 χρόνια μαζί!



τηλ.: 6941605288



[TaiChiChuanNSmyrni](https://www.facebook.com/TaiChiChuanNSmyrni)



[Taichigr](https://www.instagram.com/Taichigr)



[@energychi](https://www.youtube.com/@energychi)



Νικολάου Πλαστήρα 62, Νέα Σμύρνη, 17121
www.taichi.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2025 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2026

ΑΡΧΑΡΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΑΙ CHΙ CHUAN & CHI GONG

ΠΡΩΙΝΑ:

Δευτέρα & Τετάρτη *

9:00 - 10:00 **Tai chi slow set**

Τρίτη (με την Λύδια)

10:00 - 11:00 **Chi gong για όλους**

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ:

Δευτέρα (με την Λύδια) & Τετάρτη *

18:00 - 19:00 **Tai chi slow set**

Τρίτη & Πέμπτη *

19:00 - 20:00 **Tai chi slow set**

Τετάρτη (με την Λύδια)

19:00 - 20:00 **Chi gong για όλους**

ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΑΙ CHΙ CHUAN (από β' έτος και άνω) & CHI GONG

ΠΡΩΙΝΑ:

Δευτέρα *

10:00 - 11:00 **Tai chi slow set**

Τρίτη (με την Λύδια)

10:00-11:00 **Chi gong για όλους**

11:00 - 11:30 **Tai Chi slow set**

11:30 - 11:45 Εξάσκηση σπαθιά, fast set, βεντάλιες.

Πέμπτη *

10:00 - 11:00 **Tai Chi slow set**

11:00 - 11:30 **Fa jin set** από την αρχή.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ:

Δευτέρα (με την Λύδια)

19:00 - 20:00 **Tai Chi slow set** εμβάθυνση, διορθώσεις

20:00 - 20:45 **Tai Chi slow set** στάσεις, διόρθωση ενέργειας, testing, εφαρμογές

20:45 - 21:15 **Push hands**

Τρίτη *

20:00 - 21:00 **Tai Chi slow set**

21:00 - 21:30 **Fast set** από την αρχή και επανάληψη κυρτό σπαθί

Τετάρτη (με την Λύδια)

19:00 - 20:00 **Chi gong για όλους**

20:00 - 21:15 **Προχωρημένες φόρμες** για όσους τις γνωρίζουν /slow set/silk reeling/push hands.

Πέμπτη *

20:00 - 21:00 **Tai Chi slow set**

21:00 - 21:30 * **Κυρτό σπαθί** από την αρχή

* Τα μαθήματα με αστερίσκο διδάσκονται από έμπειρους πιστοποιημένους εκπαιδευτές της σχολής μας.