



Suomen Wushu-liiton
KESÄLEIRI 5.–7.9.2014
Kuortaneen Urheiluopistolla



Opettajina
huipputason
qigong-opettajat
Kiinasta!





SUOMEN WUSHU-LIITON KESÄLEIRI 5.–7.9.2014



Suomen Wushu-liiton ja terveys-qigong-jaoston järjestämä kesäleiri on tänä vuonna poikkeuksellinen. Opettajiksemme on kutsuttu 2–3 kiinalaista huipputason qigong-opettajaa (nimet vahvistuvat myöhemmin). Leirillä opetellaan uuden taiji-keppi-qigong-sarjan: **Taiji Yang Sheng Zhang** ja Viiden eläimen sarjan: **Wu Qin Xi**. Lisäksi käydään läpi muita terveys-qigong-sarjoja toiveidemme mukaan. Leiri järjestetään tuttuun tapaan Kuortaneen Urheiluopistolla ja ajankohta on **syyskuun ensimmäisenä viikonloppuna**.

AIKA 5.–7.9.2014

PAIKKA Kuortaneen Urheiluopisto, Opistontie 1, Kuortane.

MAJOITUS Majoitus **Ritolassa** (2 hh, huoneistossa yhteinen oleskelutila, keittiö, suihku ja wc), **Mäntylässä** (2 hh rivitalokaksio, jokaisessa asunnossa makuuhuone, minikeittiö, oleskelutilat, kylpyhuone ja sauna), **Matintuvassa** (2 hh huoneisto, jossa tv, puhelin, suihku ja wc). Lisäksi on mahdollisuus 1hh majoitukseen tarvittaessa. Huoneissa pyyhkeet ja liinavaatteet. Täysihoitoon sisältyy aamiainen, lounas ja päivällinen.

OHJELMA Leirillä harjoitellaan terveys-qigong-sarjat: Taiji Yang Sheng Zhang ja Wu Qin Xi. Uuden taiji-keppi-qigong-sarjan harjoittelu alkaa heti perjantai-iltapäivänä. Lisäksi käydään läpi muita qigong-sarjoja: Ma Wang Dui, Da Wu, Yi Jin Jing, Ba Duan Jin. Lopullinen ohjelma räätälöidään paikan päällä leiriläisten toiveiden mukaan.

TASOVAATIMUKSET Qigongista ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta.

VARUSTEET Treenivaatteet, sisä- ja ulkojalkineet, keppi. (Keppejä saatavana leirillä, hinta 35 €. Harjoittelukepiksi käy myös esim. puinen harjan varsi, pituus 120–140 cm).

HINNAT - pe-su (3 pv) **220 € / 250 €** (Wushu-liiton jäsenet / ei-jäsenet, täysihoito)
- Lisämaksu 1 hh **+30 € / vrk**
- Hintoihin sisältyy ennakkomaksu **100 €**
HUOM! Leirin hinta on kaikille sama, vaikka et pääsisikään osallistumaan koko leirin ajaksi. Kannattaa saapua heti perjantaiksi.

ILMOITTAUTUMINEN Leirille mahtuu 40 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. **Varmistat mukaanpääsysi leirille maksamalla ennakkomaksun 100 € 8.8.2014 mennessä** (ennakkomaksua ei palauteta, ellei leiri jostain syystä peruunnu). Ilmoittautuessasi mainitse:
- Nimi ja puhelinnumero (+ syntymävuosi, jos olet alle 15-vuotias, opiston rekisteriä varten)
- Seuran nimi
- Mahdollinen erityisruokavalio
- Mahdollinen majoitustoiveesi huonekaverin ja majoitustilojen suhteen
- Osallistutko bussikuljetukseen
Ilmoittautumiset: tanja.maki-jussila@netikka.fi tai puh. 050 537 4454.

KULKUYHTEYDET Matka Seinäjoelta Kuortaneen Urheiluopistolle on noin 40 km. Liitto järjestää bussikuljetuksen Seinäjoen rautatieasemalta suoraan Kuortaneen Urheiluopistolle, matkan hinta on **10 € / suunta / hlö**. Maksu kerätään bussissa, varaa mieluusti tasaraha. **Muista ilmoittautua bussikuljetukseen.**

MAKSUOHJEET - Ennakkomaksu **100 € 8.8.2014 mennessä**
- Leirimaksun loppuosa **29.8.2014 mennessä**
- Maksun saaja: **Suomen Wushu-liitto ry, IBAN: FI47 8000 1300 6264 55, Viite: 1067**
- Kirjoita seliteosaan (jos mahdollista) leirille osallistujan **nimi / nimet**
- Huolehdi maksut liiton tilille eräpäivään mennessä, ei käteismaksuja paikan päällä.

Tervetuloa leirille!

OHJELMA

Perjantain harjoitus alkaa taiji-keppi-qigong-sarjalla: Taiji Yang Sheng Zhang.

	Klo	Tapahtuma	Paikka
PERJANTAI 5.9.2014	13.45 – 14.25	Bussi: Seinäjoen rautatieasema – Kuortaneen Urheiluopisto	
	14.00 – 15.30	Majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
	15.30 – 17.00	Harjoitukset	Pallohalli
	17.00 – 18.00	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.00 – 20.00	Harjoitukset	Pallohalli
	20.00 – 21.30	Sauna	Rantasauna ja takkahuone
	21.00 – 23.00	Illanvietto	Grillikatos
LAUANTAI 6.9.2014	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.00 – 12.00	Harjoitukset	Pallohalli
	12.00 – 13.00	Lounas	Eppula-buffet
	13.00 – 17.30	Harjoitukset	Pallohalli
	17.30 – 18.30	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.30 – 20.00	Harjoitukset	Pallohalli
	20.00 – 21.30	Sauna	Rantasauna ja takkahuone
	21.00 – 23.00	Illanvietto	Grillikatos
SUNNUNTAI 7.9.2014	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.30 – 12.30	Harjoitukset	Pallohalli
	12.30 – 13.30	Lounas	Eppula-buffet
	13.45 – 14.25	Bussi: Kuortaneen Urheiluopisto – Seinäjoen rautatieasema	

- Bussi Seinäjoelta lähtee rautatieasemalta aivan junalaiturin vierestä (jos mahdollaan pikku bussiin) **tai** linja-autoaseman puolelta, Tilausliikenne Bussit -kyltin alta (jos ajellaan linja-autolla).
- Bussi saapuu Kuortanehallin vastaanoton eteen, josta saamme avaimet ja ruokaliput. Siitä jatkamme bussilla majoitustiloihin.
- Ilmoittautuminen **Kuortanehallin (1)** vastaanotossa. Samalla saat huoneesi avaimen ja ruokaliput.
- Majoitustiloihin **Ritola (27), Mäntylä (32), Matintupa (41)** pääsee autolla.
- Ruokailut **Eppula-buffetissa** päärakennuksen / hotellin (25) alakerrassa.
- Harjoitukset **Pallohallissa (3)**.
- Erikoisruokavaliolaisten ruokatoiveet välitetään keittiöön. Ilmoita keittiöhenkilökunnalle, niin annoksesi tuodaan pöytään.
- Rantasaunassa on pyyhkeet valmiina. Rantasaunaan ei omia juomia!
- Grillikatokseen voit tuoda mukanas grillattavaa ja saunajuomaa. Muistetaan siivota jälkemme!
- Sunnuntaina **huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä**. Matkatavarat mukaan viimeisiin harjoituksiin, suihkuun pääsee Pallohallin pukuhuoneisiin.
- Huoneen avaimen voi palauttaa ruokalan kioskin tiskille.
- Bussi Seinäjoelle lähtee päärakennuksen / hotellin edestä.
- Liitteenä Kuortaneen urheiluopiston kartta. Opiston puitteisiin voit tutustua tarkemmin osoitteessa:
<http://www.kuortane.com/>

Mukavaa leiriä!

KUORTANEEN URHEILUOPISTO



- 1 Kuortanehalli**
-Vastaanotto / Reception
- 2 Uimahalli**
-Palautumiskeskus
-Hierontatilat
- 3 Pallohalli**
- 4 Urheiluhalli**
- 5 Jäähalli**
- 6 LP-Areena**
- 7 Kuortaneen urheilulukio**
- 8 Nurmikenttä**
- 9 Pihakenttä**
- 10 Tenniskentät**
- 11 Pesäpallokenttä**
- 12 Opastus**
Ladut / polut / luonto- ja harrastereitit (5/10/15)
- 13 Tekolumilatu / rullarata**
- 14 Urheilukenttä**
- 15 Golf-harjoitusalue**
- 16 Vapaa-ajan välinevuokraus**
- 17 Tervahauta**
- 18 Grillikatos**
- 19 Laavu**
- 20 Leikkikenttä**
- 21 Uimaranta**
-Uinti
-Veneet, kanootit
-Rantagrilli
- 22 Rantasauna**
- 23 Hirsisauna**
- MAJOITUS**
- 24 Liikuntahotelli**
- 25 Päärakennus**
-Ravintolat
-Keilahalli
-Koulutuskeskus
-Hyvinvointikeskus
- 26 Jukantupa**
- 27 Ritola**
- 28 Koskela**
- 29 Rantamaja**
- 30 Pihamaja**
- 31 Sysimaja**
- 32 Mäntylä**
- 33 Koulumaja 1**
- 34 Koulumaja 2**
- 35 Honkala**
- 36 Rastit**
- 37 Koulumaja 3**
- 38 Koulumaja 4**
- 39 Golfmaja**
- 40 Honkasauna**
- 41 Matintupa**
- 42 Ahola**