

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 για να καλύπτεται η ύλη. Σε περίπτωση απουσίας πρέπει να ενημερώνουν έγκαιρα.
- Οι μαθητές πρέπει να φορούν άνετα και καθαρά ρούχα. Πρέπει επίσης να προσέχουν την προσωπική τους καθαριότητα.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης οι μαθητές να αποφεύγουν να φορούν βραχιόλια, ρολόγια κτλ., για αποφυγή τραυματισμών.
- Η προσέλευση των μαθητών πρέπει να γίνεται 10 λεπτά πριν την έναρξη του μαθήματος. Σε περίπτωση αργοπορίας μπαίνουν στην αίθουσα όσο πιο αθόρυβα γίνεται.
- Το φαγητό και το κάπνισμα δεν επιτρέπεται στους χώρους της σχολής.
- Οι μαθητές πρέπει να προσέχουν την καθαριότητα όλων των χώρων της σχολής. Στο χώρο της σχολής κινούμαστε **μόνο με παντόφλες/σαγιονάρες**. Στο τατάμι είτε ξυπόλυτοι ή με κάλτσες.
- Τα κινητά τηλέφωνα κατά την διάρκεια του μαθήματος πρέπει να είναι κλειστά ή σε σίγαση.
- Δεν επιτρέπονται θεατές παρά μόνο κατόπιν συνεννόησης.
- Για την εύρυθμη λειτουργία της σχολής η μηνιαία συνδρομή προκαταβάλλεται εντός του 1ου δεκαήμερου του τρέχοντος μήνα. Ο μαθητής πρέπει να φροντίζει να υπογράφει στην καρτέλα πληρωμών για αποφυγή μελλοντικών παρεξηγήσεων.

**** ** ***

Ευχαριστούμε για την κατανόηση. Οι κανόνες είναι για το καλό όλων μας (διοίκηση/μέλη/μαθητές). Όλοι μπορούν να προτείνουν ιδέες που θα βοηθήσουν τη σχολή προς το καλύτερο.

**** ** ***

Μηνιαία Συνδρομή

- Για συμμετοχή σε 2 και παραπάνω μαθήματα την εβδομάδα – 45€ το μήνα
- Για συμμετοχή μόνο στο μάθημα του Σαββάτου – 25€ το μήνα
- Για το 2ο μέλος της ίδιας οικογένειας 35€ ευρώ το μήνα
- Για συμμετοχή σε 1-3 μαθήματα το μήνα 8€ το μάθημα
- Η εγγραφή είναι δωρεάν.
- Το πρώτο μάθημα γνωριμίας δωρεάν

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019 – ΙΟΥΛΙΟΣ 2020



ENERGY

TAI CHI CHUAN

με την Έλσα Κασάπογλου

www.energytaichi.gr

Πληροφορίες: 6974204955

Διεύθυνση: Aikido KouShiKan Dojo - Φωκίδος 9-11,
Πειραιάς (2ος όροφος)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019 – ΙΟΥΛΙΟΣ 2020

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Σάββατο
09:30 – 10:30 <u>Αρχάριοι Α' έτους</u> Τάι Τσι Τσουάν ◦ <i>Φόρμα 108 εκμάθηση</i>		09:30 – 10:30 <u>Αρχάριοι Α' έτους</u> Τάι Τσι Τσουάν ◦ <i>Φόρμα 108 εκμάθηση</i>		11:30 – 12:30 ΑΝΟΙΧΤΟ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ◦ <i>Βασικές αρχές Τάι Τσι Τσουάν</i> & ◦ <i>Τσι Κονγκ</i>
11:00 – 11:30 <u>Γ' έτος & πάνω</u> Τάι Τσι Τσουάν ◦ <i>Κυρτό Σπαθί</i> Έναρξη από Νοέμβρη		11:00 – 11:30 <u>Γ' έτος & πάνω</u> Τάι Τσι Τσουάν ◦ <i>Push Hands</i> Έναρξη από Οκτώβρη		
11:30 – 12:30 <u>Β' & Γ' έτος</u> Τάι Τσι Τσουάν ◦ <i>Φόρμα 108 διορθώσεις</i>		11:30 – 12:30 <u>Β' & Γ' έτος</u> Τάι Τσι Τσουάν ◦ <i>Φόρμα 108 διορθώσεις</i>		
	18:30 – 19:30 <u>Αρχάριοι Α' έτους</u> Τάι Τσι Τσουάν ◦ <i>Φόρμα 108 εκμάθηση</i>		18:30 – 19:30 <u>Αρχάριοι Α' έτους</u> Τάι Τσι Τσουάν ◦ <i>Φόρμα 108 εκμάθηση</i>	
	19:30 – 20:00 <u>Γ' έτος & πάνω</u> Τάι Τσι Τσουάν ◦ <i>Κυρτό Σπαθί</i> Έναρξη από Νοέμβρη		19:30 – 20:00 <u>Γ' έτος & πάνω</u> Τάι Τσι Τσουάν ◦ <i>Push Hands</i> Έναρξη από Οκτώβρη	
	20:00 – 21:00 <u>Β' & Γ' έτος</u> Τάι Τσι Τσουάν ◦ <i>Φόρμα 108 διορθώσεις</i>		20:00 – 21:00 <u>Β' & Γ' έτος</u> Τάι Τσι Τσουάν ◦ <i>Φόρμα 108 διορθώσεις</i>	