

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2025 – 2026

Έναρξη μαθημάτων Δευτέρα 15 Σεπτεμβρίου



ENERGY TAI CHI CHUAN

Έλσα Κασάπογλου

Πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια Dong style Taijiquan
της Διεθνούς Ένωσης Τάι Τσι Τσουάν του Master Alex Dong

www.energytaichi.gr

Πληροφορίες: 6974204955

Όροι συμμετοχής και σημεία που πρέπει να προσέξετε:

Είμαστε όλοι μια ομάδα, και τα παρακάτω βοηθούν ώστε να γίνονται τα μαθήματα μας απρόσκοπτα, και να αισθανόμαστε όλοι καλά.

- Στους μαθητές του Τάι Τσι Τσουάν προτείνεται να παρακολουθείτε μίνιμουμ δύο μαθήματα ανά εβδομάδα και να είστε τακτικοί στην προσέλευση σας για να μην χάνετε την η ύλη που καλύπτεται.
 - Σε περίπτωση πολλών απουσιών προτείνεται να κάνετε κάποια ιδιαίτερα με την εκπαιδευτριά ώστε να καλυφθούν τα κενά
 - Σε περίπτωση απουσίας πρέπει να ενημερώνετε έγκαιρα. (Τουλάχιστον 1,5 ώρα πριν το μάθημα)
 - Η προσέλευση σας στο μάθημα καλό είναι να γίνεται νωρίτερα από την έναρξη του. Όμως είναι προτιμότερο οι μαθητές να έρθουν έστω και αργοπορημένοι παρά καθόλου.
 - Σε περίπτωση αργοπορίας χαιρετάτε προς την ομάδα και μπαίνετε στη θέση σας διακριτικά.
 - Για την άσκηση στο Τάι Τσι Τσουάν και το Τσι Γκονγκ είναι καλύτερα να φοράτε άνετα ρούχα που δεν σφίγγουν το σώμα και παπούτσια με ίσια, με μαλακή κι εύκαμπτη σόλα.
 - Παρακαλείστε να προσέχετε την προσωπική σας υγιεινή, να φοράτε καθαρά ρούχα και να αποφεύγετε τα βαριά αρώματα καθώς σε κάποιες ασκήσεις υπάρχει εγγύτητα με άλλα άτομα της ομάδας.
 - Για τον ίδιο λόγο κατά τη διάρκεια της προπόνησης αποφεύγουμε να φοράμε βραχιόλια, ρολόγια κτλ. προς αποφυγή τραυματισμών.
 - Τα κινητά τηλέφωνα κατά την διάρκεια του μαθήματος πρέπει να είναι κλειστά ή σε σίγαση και να μη φοράτε smart watches.
 - Δεν επιτρέπονται θεατές παρά μόνο κατόπιν συνεννόησης.
 - Για την εύρυθμη λειτουργία της σχολής η μηνιαία συνδρομή πρέπει να καταβάλλεται στο 1ο μάθημα του τρέχοντος μήνα. Σε περίπτωση δυσκολίας παρακαλώ ενημερώστε.
-

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2025 – 2026		
Δευτέρα	Τρίτη	Πέμπτη
18:30 – 19:30 Τσι Γκονγκ Όλα τα έτη	18:30 – 19:30 Τάι Τσι Τσουάν Αρχάριοι Α' έτους <i>Παραδοσιακή φόρμα εκμάθηση</i>	18:30 – 19:30 Τάι Τσι Τσουάν Αρχάριοι Α' έτους <i>Παραδοσιακή φόρμα εκμάθηση</i>
19:35 – 20:35 Τάι Τσι Τσουάν Γ' έτος & άνω <i>- Εκμάθηση Hao set</i> <i>- Διορθώσεις Dao 1st set & Fast Family set</i>	19:35 – 20:35 Τάι Τσι Τσουάν Β' έτος & άνω <i>- Παραδοσιακή φόρμα διορθώσεις</i>	19:35 – 20:35 Τάι Τσι Τσουάν Β' έτος & άνω <i>- Παραδοσιακή φόρμα διορθώσεις,</i> <i>- εφαρμογές/ push hands</i>

- ▶ Το πρόγραμμα των μαθημάτων ενδέχεται να τροποποιηθεί ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών και τις ανάγκες τους
- ▶ Παρακαλείστε να δηλώσετε τα μαθήματα που επιλέξατε το συντομότερο, ο αριθμός συμμετεχόντων είναι περιορισμένος

ΣΥΝΔΡΟΜΗ

Η σχολή λειτουργεί με **μηνιαία συνδρομή** η οποία διαμορφώνεται ανάλογα με τις ώρες μαθημάτων που παρακολουθεί ο κάθε μαθητής εβδομαδιαία, και καταβάλλεται στο 1ο μάθημα του τρέχοντος μήνα. Σε περίπτωση δυσκολίας ενημερώστε με παρακαλώ.

- 1 ώρα την εβδομάδα - 35€ το μήνα
- 2 ώρες την εβδομάδα - 50€ το μήνα
- 3 έως 4 ώρες την εβδομάδα - 60€ το μήνα
- 5+ ώρες την εβδομάδα 70€ το μήνα
- Ιδιαίτερα μαθήματα 30€ την ώρα
- Για drop in συμμετοχή 1-3 ώρες το μήνα = 10€ ανά ώρα
- Για τα μέλη του ίδιου νοικοκυριού 10% έκπτωση
- Η εγγραφή είναι δωρεάν
- Μειωμένη τιμή για άτομα με κάρτα ανεργίας