

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2026 – 2027

Έναρξη μαθημάτων Δευτέρα 14 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 χωρίς να διακόπτετε το μάθημα.
 - 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, 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.
 - Η κάθε συνδρομή ισχύει για έναν μήνα – δεν αλλάζει αν απουσιάζετε, ή αν ο μήνας έχει λιγότερες ή παραπάνω από 30 ημέρες ή αργίες ή αν ακυρώνεται κάποιο μάθημα λόγω έντονων καιρικών φαινομένων ή πολλών απουσιών.
-

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2026 – 2027

Δευτέρα	Τρίτη	Πέμπτη
18:30 – 19:30 Τσι Γκονγκ έναρξη 14/9 ► Όλα τα έτη	18:30 – 19:30 Τάι Τσι Τσουάν έναρξη 15/9 ► Αρχάριοι Α' έτους <i>Προετοιμασία & βασικές αρχές taichi</i> <i>έως 30 Οκτώβρη</i> <i>Παραδοσιακή φόρμα εκμάθηση</i> <i>από 1η Νοέμβρη</i>	18:30 – 19:30 Τάι Τσι Τσουάν έναρξη 15/9 ► Αρχάριοι Α' έτους <i>Προετοιμασία & βασικές αρχές taichi</i> <i>έως 30 Οκτώβρη</i> <i>Παραδοσιακή φόρμα εκμάθηση</i> <i>από 1η Νοέμβρη</i>
19:35 – 20:35 Τάι Τσι Τσουάν έναρξη 21/9 ► Β' έτος & άνω <i>Push hands & εφαρμογές</i>	19:35 – 20:35 Τάι Τσι Τσουάν έναρξη 15/9 ► Β' έτος & άνω <i>Παραδοσιακή φόρμα</i> <i>εκμάθηση & διορθώσεις</i> <i>- 2ο μέρος έως 15 Οκτώβρη</i> <i>- 3ο μέρος από 20 Οκτώβρη</i>	19:35 – 20:35 Τάι Τσι Τσουάν έναρξη 15/9 ► Β' έτος & άνω <i>Παραδοσιακή φόρμα</i> <i>εκμάθηση & διορθώσεις</i> <i>- 2ο μέρος έως 15 Οκτώβρη</i> <i>- 3ο μέρος από 20 Οκτώβρη</i>

- Το πρόγραμμα των μαθημάτων μπορεί 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 35€ την ώρα
- Για drop in συμμετοχή 1-3 ώρες το μήνα = 15€ ανά ώρα
- Για τα μέλη του ίδιου νοικοκυριού 10% έκπτωση
- Η εγγραφή είναι δωρεάν
- Μειωμένη τιμή για άτομα με κάρτα ανεργίας