

Program tréninku na 1. polovinu roku 2018

cvičíme od pondělí 22.1. do čtvrtka 14.6 = 20 týdnů, v ceně je započteno 18 lekcí.

Pondělí:

- 18.30 – 20.00** **Wudang kungfu** (Otakar + Standa) **PO Mlýnská 6, P6**
basics, posilování, strečink, formy: Ba Ji Quan, Ji Ben Quan, Xing Yi
kurz je otevřený pro příchozí
- 20.00 – 20.30** **Meditace** (Otakar)
taoistická meditace, vestoje a vsedě, meditační chůze
kurz je otevřený pro příchozí

Úterý:

- 18.30 – 19.30** **Tai Ji Quan 13 forem** (Otakar) **PO Mlýnská 6, P6**
pokročilí a středně pokročilí dohromady
- 19.30 – 20.30** **QI Gong** (Otakar) **PO Mlýnská 6, P6**
Ba Duan Jin , Wu Xing Qi Gong,
Hun Yuan Zhong – statické pozice
kurz je otevřený pro příchozí

Středa:

- 18.30 – 19.30** **Liang Yi** (Otakar) **PO Mlýnská 6, P6**
Tai Yi Wu Xing Quan, pěstování síly Fa Li.
- 19.30 – 20.30** **Wudang kungfu** (Standa)

Čtvrtek:

- 18.30 – 20.00** **Qi Gong** Healing medical (Zbyněk Gabriel) **PO Mlýnská 6, P6**
kurz je otevřený pro příchozí
- 20.00 – 21.00** **Xuan Men Jian**, Taiji s mečem – Wudang (Standa)
kurz je otevřený pro příchozí a začátečníky
- 19.15 – 20.45** **Tai Ji Quan 28 forem** – pokročilí (Otakar) **Černošice, centrum Vráž**
(45 min Qi Gong + 45 min Taiji Quan),
prvních 45 min Qi Gong je otevřeno pro příchozí

Kurz	Cena	Cena při jednotlivé platbě/lekcí
Liang Yi, Qi Gong		
Tai Ji 13, Tai Ji meč (60min)	1800,-	150,-
Wudang Kungfu, Qi Gong (90 min)	2700,-	220,-
Wudang Kungfu (60min)	1800,-	150,-
Tai Ji Quan 28 (90min)	2700,-	220,-

Zvýhodnění:

Permanentka Kč 6000,- opravňuje chodit na libovolný počet kurzů.
Možnost platit postupně.

