



## TREENINGPLAAN alates 5.02

### ESMASPÄEV

Kell 18.00 – 19.00 **Qi gong** „Kuldse kella harjutused“, juhendaja Virge Naeris

Kell 19.15 – 20.30 **Raja jooga**, juhendaja Virge Naeris

### TEISIPÄEV

Kell 8.00 – 9.30 **Hommiku qi gong**, juhendaja Vahur Värk

Kell 18.00 – 19.15 **Shindo venitused**, juhendaja Kadri Pettai

### KOLMAPÄEV

Kell 10.30 – 11.45 **Hiina tervisevõimlemine eakatele**, juhendaja Piret Kupits

Kell 12.00 – 13.00 **Shindo venitused**, juhendaja Virge Naeris

Kell 18.00 – 19.00 **Õhtu qi gong**, juhendaja Vahur Värk

Kell 19.15 – 20.15 **Tervise qi gong**, juhendaja Jana Saarmann (UUS)

### NELJAPÄEV

Kell 8.00 – 9.30 **Hommiku qi gong**, juhendaja Vahur Värk

Kell 12.00 – 13.00 **Qi gong** „Kuldse kella harjutused“, juhendaja Virge Naeris

Kell 16.30 – 17.45 **Raja jooga**, juhendaja Virge Naeris

Kell 18.00 – 19.00 **Shindo venitused**, juhendaja Kadri Pettai või Virge Naeris (UUS)

Kell 19.15 – 20.15 **Qi gong algajatele**, juhendaja Jana Saarmann (UUS)

Esmane treeningu külastus meie keskus 5 EUR. Treening 1 kord 10 EUR. Treening 10 korda 70 EUR.  
Treening 5 korda 40 EUR. Mitme korra kaartidega on võimalik külastada kõiki treeninguid!