



PONIEDZIALEK		
17.15	Grupa zaawansowana (dla osób, które znają całą formę)	Trening całej formy, nauka formy skróconej, tradycyjne metody treningowe Tai Chi i Chi Kung
18.30	Trening z kijem i szablą (kontynuacja z poprzedniego sezonu)	Nauka formy z kijem i szablą Tai Chi
19.45	Grupa egzaminacyjna (grupa zamknięta)	Pchające Dłonie
21.00	Grupa egzaminacyjna (grupa zamknięta)	Centrowanie i zastosowania bojowe
WTOREK		
17.15	Grupa zaawansowana (dla osób, które znają całą formę)	Trening całej formy, nauka formy skróconej, tradycyjne metody treningowe Tai Chi i Chi Kung
18.30	Grupa średnio zaawansowana (dla osób, które znają I i II część formy)	Nauka całej formy Tai Chi, nauka Chi Kung
19.45	Grupa średnia (dla osób, które znają I część formy)	Nauka I i II części formy Tai Chi, nauka Chi Kung
21.00	Grupa początkująca (dla osób, które nigdy nie ćwiczyły)	Nauka podstaw Tai Chi i Chi Kung
ŚRODA		
11.00	Grupa zaawansowana (dla osób, które znają całą formę)	Trening całej formy, nauka formy skróconej, tradycyjne metody treningowe Tai Chi i Chi Kung
17.15	Grupa egzaminacyjna (grupa zamknięta)	Trening formy Tai Chi, powoli i w średnim tempie
18.30	Grupa egzaminacyjna (grupa zamknięta)	Trening formy podwójnej Tai Chi i zastosowań
19.45	Trening Tai Chi z kijem (dla zaawansowanych)	Trening nowej formy z kijem Tai Chi
21.00	Grupa zaawansowana (dla osób, które znają całą formę)	Trening całej formy, nauka formy skróconej, tradycyjne metody treningowe Tai Chi i Chi Kung
CZWARTEK		
11.30	Grupa początkująca (dla osób, które nigdy nie ćwiczyły)	Nauka podstaw Tai Chi i Chi Kung
17.15	Grupa początkująca (dla osób, które nigdy nie ćwiczyły)	Nauka podstaw Tai Chi i Chi Kung
18.30	Grupa średnia (dla osób, które znają I część formy)	Nauka I i II części formy Tai Chi, nauka Chi Kung
19.45	Grupa średnio zaawansowana (dla osób, które znają I i II część formy)	Nauka całej formy Tai Chi, nauka Chi Kung
21.00	Grupa zaawansowana (dla osób, które znają całą formę)	Trening całej formy, nauka formy skróconej, tradycyjne metody treningowe Tai Chi i Chi Kung
PIĄTEK		
17.15	Trening z kijem i szablą (od grupy średniej wwyż)	Nauka formy z kijem i szablą Tai Chi
18.30	Pchające Dłonie Tai Chi (od grupy średniej wwyż)	Nauka Pchających Dłoni Tai Chi - trening w parach
19.45	Trening z kulą (od grupy średniej wwyż)	Chi Kung Kuli Tai Chi i forma z Kulą Tai Chi
21.00	Trening z kulą (dla osób, które wcześniej ćwiczyły)	Chi Kung Kuli Tai Chi i forma z Kulą Tai Chi