

# Seattle Shaolin Kungfu Academy Class Schedule 西雅图少林功夫学院课程表

13241 NE 20<sup>TH</sup> St Bellevue, WA 98005

(425) 502-7321 / (425) 241-9286

<http://www.SeattleShaolinKungfu.com>

Email: [info@seattlehaolinkungfu.com](mailto:info@seattlehaolinkungfu.com)

	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00– 11:00	Private Lesson * 私人课 *	Private Lesson * 私人课 *	Private Lesson * 私人课 *	Private Lesson * 私人课 *	Adult Wellness 养生功/气功/太极	Adult Wellness 养生功/气功/太极
11:10– 12:00	学 仁 学 义 学 功 夫	尊 师 尊 友 尊 教 导	练 身  练 意  练 力  练 气  练 神	健 身  强 身  防 身  修 身  养 身	All Age All Belt Levels 全部级别功夫	Age 8 - 15 All Belt Levels 全部级别少年功夫
					Lunch Break	
1:00 – 1:50					Age 8 - 15 All Belt Levels 全部级别少年功夫	Adult Kung Fu 成人功夫
2:00 – 2:50					Age 3 - 7 Beginner & White 初级儿童功夫	Age 3 - 7 Beginner & White 初级儿童功夫
3:00 – 3:50	Private Lesson * 私人课 *	Private Lesson * 私人课 *	Private Lesson * 私人课 *	Private Lesson * 私人课 *	Age 3 - 7 Beginner & White 初级儿童功夫	Belt Test 段位考试 3:00 - 4:30 last Sunday monthly
4:00 – 4:50	Age 8 - 15 Beginner & White 初级少年功夫	Age 3 - 7 Beginner & White 初级儿童功夫	Age 8 - 15 Beginner & White 初级少年功夫	Age 3 - 7 Beginner & White 初级儿童功夫	Demo Team 校队 4:00 – 5:00	
5:00 – 5:50	Age 3 - 7 Beginner & White 初级儿童功夫	Age 8 - 15 Kung Fu Teen 少年功夫	Age 3 - 7 Beginner & White 初级儿童功夫	Age 8 - 15 Kung Fu Teen 少年功夫	End of Day	End of Day
6:00– 6:50	Age 8 - 15 Kung Fu Teen 少年功夫	Demo Team 校队 6:00 – 7:00	Age 8 - 15 Kung Fu Teen 少年功夫	Demo Team 校队 6:00 – 7:30		
7:00– 8:00	Adult Kung Fu 成人功夫	Adult Wellness 养生功/气功/太极	Adult Kung Fu 成人功夫			
8:00– 9:00	Private Lesson * 私人课 *	Private Lesson 私人课	Demo Team 成人校队			

## Curriculum

**Kung Fu Class:** Traditional Style Shaolin Forms, Weaponry. 儿童及成人功夫：少林传统拳法，少林十八般兵器. 少林象形拳. 龙，蛇，虎，鹤，豹。

**Combative Class:** Grappling, Self Defense, Sparring, Kick Boxing Techniques 实战课：擒拿格斗，女子防身术，散打，搏击

**Wellness Class:** Ba Duan Jin, Yi Jin Jing, Taichi Qigong, Meridian Exercises 养身功：八段锦，易筋经，太极，气功，长寿气功

\*\*\* NOTE: schedule subject to change \* By Appointment only \*\* Length of test depends on number of participants

Version 7-27-2017