

LIIKUNNAN KURSSIOHJELMA 2022-2023

TYÖIKÄISET

210204so Ohjattu kuntosali, Vuokatti Areena

Vuokatti Areena, Opistontie 1 Laura Anias

23.8.–13.9.2022 Ti 18.00–19.00

19,00 €

Tämä lyhytkurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja jo jonkin verran kuntosalilla käyneille. Kokonaisvaltainen kuntosaliharjoittelu lisää lihasvoimaa, kestävyyttä sekä parantaa verenkiertoelimestön toimintaa. Mukaan joustava urheiluasu, juomapullo sekä pieni pyyhe. Hintaan sisältyy ohjaus sekä kuntosalimaksu.

210766so Johdatus joogaan, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

17.8.–14.9.2022 Ke 16.45–18.15

20,00 €

Ryhmä uusille opiskelijoille, jotka haluavat tutustua joogaan. Kurssilla opitaan joogan perusteet, jonka jälkeen on mahdollista jatkaa Joogaa kaikenikäisille -ryhmissä. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyynty tai pyyhe päänalustaksi.

210767so Joogaa kaikenikäisille, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

17.8.–14.9.2022 Ke 18.15–19.45

20,00 €

Kurssi on tarkoitettu joogaa jo jonkin verran harrastaneille. (Uusille opiskelijoille suositellaan Johdatus joogaan -kurssille osallistumista.) Joogaharjoituksessa edetään ryhmän tason mukaan. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyynty tai pyyhe päänalustaksi.

210768so Niska-hartiajooga, alkusyksy, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

15.8.–12.9.2022 Ma 17.00–18.00

20,00 €

Kurssilla keskitytään niska-hartia-alueen vahvistamiseen, liikkuvuuden lisäämiseen sekä rentouttamiseen erilaisten joogaharjoitusten avulla. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyynty tai pyyhe päänalustaksi.

210769so Yin-jooga, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

15.8.–12.9.2022 Ma 18.00–19.30

20,00 €

Rauhallinen yin-joogaharjoitus tehdään lempeästi kehoa ja hengitystä kuunnellen. Asanoissa viivytään 2 - 5 minuuttia, jolloin liikkeiden vaikutukset pääsevät syvälle niveliin, jänteisiin sekä sidekudoksiin lisäten liikkuvuutta ja kehon joustavuutta. Harjoitus sopii kaikille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyynty tai pyyhe päänalustaksi.

210770so Suunnistus, alkusyksy

Toimipaikka avoin Outi Hyppölä

25.8.–8.9.2022 Ma 17.00–18.30, To 17.00–18.30

20,00 €

Kurssilla opetellaan suunnistuksen alkeita ilman ajanottoa tai kilpailua. Kurssilla harjoitellaan kompassin käyttöä, kartan ja karttamerkkien lukua sekä suunnistetaan metsässä helppoja rasteja. Kurssi kokoontuu to 25.8, ma 29.8, to 1.9, ma 5.9 ja to 8.9. On jatkoa kesäkuun suunnistuskurssille. Ei netti-ilmoittautumista. Ilmoittautumiset Outi Hyppölälle puh. 044 750 2032

210248so Kuntouinti, tekniikkatreeni

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

23.8.–13.9.2022 Ti 20.30–21.30

39,00 €

Kurssi on tarkoitettu uintia harrastaville. Uidaan harjoitusohjelmia eri tekniikoilla välineitä hyväksi käyttäen. Tämä on kuntouintia edeltävä kurssi, jossa käydään läpi kaikki 4 uintilajia. Ilmoittautumiset Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista

210249so Aikuisten merenneitouinti, alkusyksy

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

24.8.–14.9.2022 Ma 20.30–21.45, Ke 20.30–21.45

48,00 €

Merenneitokurssilla käytetään merenneitoasua sekä monofin räpylää. Jokainen kurssilainen hankkii pyrstön itse. Merenneidon pyrstön kanssa uiminen vaatii hyvää uimataittoa, sekä kykyä sukeltaa veden alle. Laji sopii sekä naisille että miehille Laji kehittää koordinaatiokykyä ja kehonhallintaa sekä vahvistaa keskikehon lihaksia. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210202so Vatsa-peppu-reisi -jumppa, Salmela

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2 Laura Anias

19.9.–5.12.2022, 9.1.–24.4.2023 Ma 17.30–18.30

60,00 €

Lihaskuntotunti, jossa keskitytään keskivartalon, pakaroiden ja reisien lihasten vahvistamiseen. Otathan mukaasi oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210203so Vatsa-peppu-reisi -jumppa, Vuokatti

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17 Laura Anias

20.9.–13.12.2022, 10.1.–18.4.2023 Ti 16.30–17.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210202so

210205so Vanhempi ja vauva-jumppa

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Maria Kärkkäinen

19.9.–5.12.2022, 9.1.–24.4.2023 Ma 12.15–13.00

60,00 €

Vauvan ja aikuisen yhteistä aikaa liikunnan parissa. Lihaskuntojumppaa, jossa liikkeitä tehdään yhdessä alle 1-vuotiaan kanssa tai oman kehon painolla. Otathan mukaasi oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210206so Kehonhuolto, UUSI

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2 Essi Fonselius

22.9.–8.12.2022 To 18.00–18.45

30,00 €

Kehonhuoltotunnilla saadaan parannettua kokonaisvaltaisesti kehon elastisuutta ja poistettua lihaskireyttä. Venyttely tapahtuu hitaasti ja rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Mukaan rento vaatetus, villasukat ja juomapullo.

210208so Kuntoliikunta, Naapurinvaara

Naapurinvaaran koulu, Naapurinvaarantie 15 A Outi Hyppölä

19.9.–12.12.2022, 9.1.–24.4.2023 Ma 18.45–19.45

60,00 €

Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210209so Kuntoliikunta, Suovaara

Viertola, Suovaarantie 57 Outi Hyppölä

20.9.–6.12.2022, 10.1.–25.4.2023 Ti 12.30–13.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210208so.

210210so Kuntoliikunta, Pohjois-Tipaksen koulu

Pohjois-Tipaksen koulu Outi Hyppölä

21.9.–7.12.2022, 11.1.–19.4.2023 Ke 19.00–20.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210208so.

210211so Kuntoliikunta, Laakajärvi

Laakjärventie 212 B, Laakjärventie 212 C Outi Hyppölä

22.9.–8.12.2022, 12.1.–27.4.2023 To 13.00–14.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210208so.

210212so Kuntoliikunta, Torinkylä

Torinkylän koulu, Torinkyläntie 6 Outi Hyppölä

22.9.–8.12.2022, 12.1.–27.4.2023 To 18.45–19.45

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210208so.

210213so Kuntoliikunta, Sapsoperä

Sapsoperän kylätalo, Sapsoperäntie 107 Outi Hyppölä

23.9.–9.12.2022, 13.1.–28.4.2023 Pe 15.00–16.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210208so.

210214so Kuntoliikunta, Heinämäki

Heinämäen kylätalo, Petäjävaarantie 11 Outi Hyppölä

20.9.–6.12.2022, 10.1.–18.4.2023 Ti 18.30–19.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210208so.

210215so Kuntoliikunta, Pohjavaara

Toimipaikka avoin Outi Hyppölä

20.9.–13.12.2022, 10.1.–25.4.2023 Ti 16.45–17.45

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210208so.

210219so Selkäjumppa, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Outi Hyppölä

19.9.–5.12.2022, 9.1.–24.4.2023 Ma 17.00–18.00

60,00 €

Selkäjumppa on niska- ja selkäongelmien ennaltaehkäisyyn tarkoitettu jumppa eri välineillä.

Vahvistetaan ja venytellään tärkeitä lihasryhmiä, harjoitetaan nivelten liikkuvuutta ja vartalonhallintaa sekä koordinaatiota. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210227so Vauvauinti 1, alle 1-vuotiaat, UUSI

Katinkulta, Katinkullantie 15 Outi Hyppölä, Anu Sankilampi

3.9.–1.10.2022 La 9.00–9.30

40,00 €

Vauvauinti on perheen yhteinen, lapsen ehdoilla tapahtuva aktiivinen leikkihetki lämpimässä vedessä koulutetun ohjaajan turvallisessa ohjauksessa. Vauvauinnin tavoitteena on tutustuttaa lapsi veteen. Toiminnan sisällöt suunnitellaan aina lapsilähtöisesti kehitykselliset ja yksilölliset lähtökohdat huomioiden. Vauvan kanssa altaaseen voivat tulla molemmat vanhemmat. Kurssiin kuuluu yhteensä 5 ohjattua opetuskertaa.

210228so Vauvauinti 2, 1-2-vuotiaat, UUSI

Katinkulta, Katinkullantie 15 Outi Hyppölä, Anu Sankilampi

3.9.–1.10.2022 La 9.30–10.00

40,00 €

Sama kuin kurssilla 210227so.

210230so Kuntouinti

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

20.9.–13.12.2022, 10.1.–18.4.2023 Ti 20.30–21.30

147,00 €

Kurssi on tarkoitettu uintia harrastaville. Uidaan harjoitusohjelmia eri tekniikoilla välineitä hyväksi käyttäen. Ilmoittautumiset Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista

210231so Vesijumppa, päiväryhmä

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

19.9.–5.12.2022, 9.1.–24.4.2023 Ma 12.15–13.00

132,00 €

Syvän- ja matalanveden tehokasta jumppaa välineillä ja ilman, veden vastusta ja nostetta hyväksikäyttäen.

210232so Työikäisten vesijumppa A

Vuokattihalli/uimahalli Laura Anias

20.9.–13.12.2022, 10.1.–18.4.2023 Ti 18.30–19.15

132,00 €

Syvän- ja matalanveden tehokasta jumppaa välineillä ja ilman, veden vastusta ja nostetta hyväksikäyttäen.

210233so Työikäisten vesijumppa B, teho, UUSI

Vuokattihalli/uimahalli Laura Anias

22.9.–13.12.2022, 10.1.–27.4.2023 To 18.30–19.15

132,00 €

Syvän- ja matalanveden tehojumppaa välineillä ja ilman veden vastusta ja nostetta hyväksikäyttäen. Vesijumppassa parannetaan lihakuntoa sekä hengitys- ja

verenkiertoelimistön toimintaa.

210250so Aikuisten uimakoulu I, syksy

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

24.10.–17.11.2022 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

70,00 €

Kurssi on tarkoitettu heikon uintitaidon omaaville tai uimataidottomille. Kurssi voi myös muotoutua uimareiden toiveiden mukaan. Harjoitellaan uinnin tekniikoita ja sukeltamista. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210251so Aikuisten uimakoulu II, syksy

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

21.11.–8.12.2022 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

60,00 €

Kurssilla opetellaan rinta- ja selkäuinnin tekniikoita. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210252so Aikuisten uimakoulu III, syksy

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

26.9.–13.10.2022 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

60,00 €

Tämä on uinnin tekniikkakurssi, joka kokoontuu kaksi kertaa viikossa ma ja to, krooliuinnilla pääpaino, muut lajit kevyemmin. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210254so Aikuisten uimakoulu III+IV, kevät

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

19.1.–6.2.2023 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

60,00 €

Kurssilla harjoitellaan perhosuinnin ja krooliuinnin tekniikoita (III + IV), muut lajit kevyemmin. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210255so Aikuisten merenneitouinti, kevät

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

17.4.–4.5.2023 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

48,00 €

Sama kuin kurssilla 210249so.

210256so Aikuisten uimakoulu II, kevät

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

13.2.–2.3.2023 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

60,00 €

Rinta-selkäuinnin tekniikkaharjoitteita. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210257so Aikuisten uimakoulu I, kevät

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

13.3.–13.4.2023 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

70,00 €

Uimakoulu on tarkoitettu uimataidottomille ja heikon uimataidon omaaville. Kurssilla opetellaan uinnin perustaitoja ja muutamaa uintitekniikkaa. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210268so Kahvakuula, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Mikko Kervinen

24.9.–10.12.2022, 14.1.–29.4.2023 La 11.00–12.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210270so.

210269so PilatesHealth

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Mikko Kervinen

24.9.–10.12.2022, 14.1.–29.4.2023 La 12.15–13.15

60,00 €

PilatesHealth on pilatesharjoittelua, jossa yhdistetään Joseph Pilateksen (1880–1967) luoma kehonhallintamenetelmä terveysliikunnan nykytietämykseen sekä uusimpaan tutkimustietoon tuki- ja liikuntaelin harjoittelusta. PilatesHealth-tunnin tavoitteena on edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia ja mielen tasapainoa, vahvistaa kehoa sekä parantaa liikkuvuutta. PilatesHealth-tunnit sopivat kaikille ikään ja taustaan katsomatta. Tunneille mukaan oma jumppamatto ja juomapullo.

210270so Kahvakuula, Vuokatti

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17 Laura Anias

21.9.–8.12.2022, 12.1.–26.4.2023 Ke 17.00–17.45

60,00 €

Lihaskuntojumppaa kahvakuulalla. Tunneille mukaan oma kahvakuula (itselle sopiva paino), jumppamatto ja juomapullo.

210271so Kahvakuula, Salmela

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2 Laura Anias

22.9.–8.12.2022, 12.1.–27.4.2023 To 17.00–17.45

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210270so

210272so Joogaa kaikenikäisille, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

21.9.–7.12.2022, 11.1.–19.4.2023 Ke 16.15–17.45

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu joogaa jo jonkin verran harrastaneille. (Uusille opiskelijoille suositellaan Johdatus joogaan -kurssille osallistumista.) Joogaharjoituksessa edetään ryhmän tason mukaan. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päanalustaksi.

210273so Joogaa kaikenikäisille, päiväryhmä, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

22.9.–9.12.2022, 9.1.–27.4.2023 To 10.00–11.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210272so

210274so Joogaa kaikenikäisille, Leivolan koulu

Leivolan koulu, liikuntasali, Alkulantie 15 Heidi Valjus-Lindeman

22.9.–9.12.2022, 9.1.–27.4.2023 To 18.00–19.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210272so.

210275so Joogaa kaikenikäisille, Vuokatti

Satuvakan päiväkotiki, sali, Keskuskatu 4 Heidi Valjus-Lindeman

20.9.–13.12.2022, 10.1.–18.4.2023 Ti 16.30–18.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210272so.

210276so Joogaa kaikenikäisille, jatko, Vuokatti

Satuvakan päiväkotiki, sali, Keskuskatu 4 Heidi Valjus-Lindeman

20.9.–13.12.2022, 10.1.–18.4.2023 Ti 18.00–19.30

60,00 €

Ryhmä on tarkoitettu joogaa jo pitkään harrastaneille ja ensisijaisesti viime vuonna tässä ryhmässä olleille. Kurssilla on tarkoitus syventää omaa joogaharjoitusta ja edetä asana-, hengitys- ja rentoutusharjoituksissa. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päanalustaksi.

210277so Äijäjooga, Leivolan koulu

Leivolan koulu, liikuntasali, Alkulantie 15 Heidi Valjus-Lindeman

22.9.–8.12.2022, 9.1.–27.4.2023 To 19.30–21.00

60,00 €

Miesten joogaryhmässä ei pipo kiristä eikä kehon jäykkyys estä osallistumista.

Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210278so Yin-jooga A

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

18.9.–4.12.2022, 8.1.–23.4.2023 Su 16.30–18.00

60,00 €

Rauhallinen yin-joogaharjoitus tehdään lempeästi kehoa ja hengitystä kuunnellen. Asanoissa viivytään 2 - 5 minuuttia, jolloin liikkeiden vaikutukset pääsevät syvälle niveliin, jänteisiin sekä sidekudoksiin lisäten liikkuvuutta ja kehon joustavuutta. Harjoitus sopii kaikille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210279so Yin-jooga B

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

18.9.–4.12.2022, 15.1.–23.4.2023 Su 18.00–19.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210278so.

210292so Zumba®, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Anastasia Rayes

24.9.–10.12.2022, 11.1.–29.4.2023 La 18.00–18.45

60,00 €

Zumba on helppo tanssillinen tunti, joka soveltuu kaiken tasoisille ja ikäisille liikkujille. Tunnilla musiikkina käytetään pääosin rytmikästä latinalaismusiikkia. Zumbassa ei askelilla ole niin merkitystä, vaan riittää, että liikut musiikin tahdissa oman osaamisesi mukaan. Tunnille tarvitset sisäliikuntakengät, hikipyyhkeen sekä juomapullon.

210282so Aikuisten baletti II

Tenetin koulu, Opintie 2 Galina Ermakova

24.9.–10.12.2022, 14.1.–29.4.2023 La 10.30–12.00

60,00 €

Kurssi on viime vuoden aikuisten baletin alkeiskurssi ja on tarkoitettu kaikille baletista kiinnostuneille aikuisille, naisille ja miehille ikään katsomatta. Kurssilla opitaan baletin alkeet, pyritään hyvään ryhtiin ja ojennuksiin sekä ilmaisuun balettimusiikin tahtiin. Kurssi etenee opiskelijoiden mahdollisuuksien mukaan. Mukaan vartalonmyötäinen vaatetus ja tossut. Ryhmä osallistuu esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210283so Aikuisten ja nuorten baletti, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2 Galina Ermakova

19.9.–12.12.2022, 9.1.–24.4.2023 Ma 18.10–19.40

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu niille, joille klassinen baletti on tuttu. Opiskellaan oikeat balettiliikkeet

varvstekniikkaan saakka. Tarkoitus on tehdä pieni esitys syys- ja kevätlukukausien lopussa. Aikuiset pojatkin ovat tervetulleita. Lihaskuntoa vahvistetaan erikoisharjoituksilla.

210284so Aikuisten kuntotanssi, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Galina Ermakova

21.9.–7.12.2022, 11.1.–19.4.2023 Ke 11.30–13.00

60,00 €

Tunnin alussa opetellaan yksittäisiä itämaisen tanssin liikkeitä alkulämmittelyksi. Keskitytään venyttelyyn, jossa on tärkeää oman kehon kuunteleminen ja huomioon otetaan kehon tärkeät alueet varpaista lähtien aina niskaan ja sormiin saakka. Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille.

210285so Itämainen tanssi

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2 Galina Ermakova

24.9.–10.12.2022, 14.1.–29.4.2023 La 12.15–13.45

60,00 €

Tanssilaji soveltuu kaiken ikäisille liikunnanharrastajille. Rentouttavan pehmeät liikkeet edistävät hyvinvointia. Tanssitaan paljain jaloin ja kevyin vaattein. Kurssi sopii myös niille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta tai sitä on hyvin vähän. Ryhmällä on tarkoitus osallistua esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210286so Shuffle -tanssi, UUSI

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2 Heidi Valjus-Lindeman

1.–2.9.2022 To 18.00–19.30, Pe 18.00–19.30

19,00 €

Kurssilla opitaan shufflen perusaskeleet ja lyhyt koreografia. Aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita. Kurssi on tarkoitettu 10 -vuotiaista ylöspäin, myös aikuiset ovat tervetulleita.

210293so Lavatanssin alkeiskurssi

Tiilikankaan päiväkotit, sali, Tiilikankaantie 1 Sari Kuvaja ja Tiina Savolainen

19.9.–6.12.2022, 10.1.–24.4.2023 Ma 17.30–19.30

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu lavatanssista kiinnostuneille eikä aiempaa tanssikokemusta tarvita. Kurssilla opetellaan yleisimmin tanssittuja lavatansseja sekä harjoitellaan viemisen, seuraamisen ja tanssietiketin perusteita. Opetus aloitetaan kunkin tanssilajin rytmiin tutustumisesta ja perusteiden harjoittelusta. Tavoitteita lisätään ryhmän edistymisen mukaan. Ilmoittautumiset toimistolle ja ilmoittautua voi viejäksi, seuraajaksi tai oman parin kanssa. Mukaan tanssitossut tai pehmeä-/vaaleapohjaiset liikunta -jalkineet ja juomapullo.

210294so Kantritanssi

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2 Ari Meriruoko

19.9.–6.12.2022, 10.1.–24.4.2023 Ma 18.30–20.00

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja jatkajille. Opitaan kantritanssin perusteet ja kerrataan aiemmin opittuja tansseja ja klassikoita, opitaan monen tasoisia ja vaihtelevia uusia tansseja.

210295so Lavis-lavatanssijumppa, UUSI

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2 Sari Kuvaja

21.9.–7.12.2022 Ke 17.30–18.30

30,00 €

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan kombinaatioon. Kyse on tansillisesta liikkumisesta lavatanssimusiikin tahtiin. Lavis sopii kaikille ja siihen ei tarvita paria eikä erityistä tanssitaustaa. Mukaan joustavat vaatteet, jumppaan tai tanssijumppaan soveltuvat jalkineet ja juomapullo.

210296so Lavis-lavatanssijumppa, Vuokatti, UUSI

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17 Pirjo Neuvonen

19.9.–7.12.2022, 1.1.–24.4.2023 Ma 16.45–17.45

60,00 €

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka on lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelmä. Lavistunnilla tanssitaan ilman paria tuttuja lavatanssilajeja, kuten humppa, jenkka, rock, jive, cha cha ja salsa.

210800so Dance Rumbita (R)

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

21.9.–7.12.2022, 9.1.–19.4.2023 Ke 18.15–19.45

60,00 €

Rumbita sopii kaikille niin tanssista kuin kuntoilustakin kiinnostuneille. Tunneilla nautitaan espanjankielisestä musiikista, samalla kunto kasvaa ja vartalon kannatus ja ryhti paranevat. Tuntiin sisältyy lämmittely, Fuerte-lihaskunto-osuus, tanssikoreografioiden harjoittelua sekä venyttely. Jalkineiksi sopivat parhaiten jazztossut.