

DANCE & FUN TANSSIVIikonloppu 27.11.–28.11.2021**Lauantai 27.11.2021****10.00–10.45 Morning Mix (Pallohalli)**

Rauhallinen keho herättelevä tanssitunti. Tunnin tavoite on käynnistää niin keho kuin päiväkin pehmeän liikkeen avulla.

11.00–11.45 Zumba (Pallohalli)

Ryhmäliikuntatunti, jossa tanssiaskleet perustuvat erilaisiin tanssimuotoihin, joita ovat muun muassa merengue, cumbia, reggaeton, salsa ja hip hop. Tunnilla jammaillaan ja musiikki perustuu pääsääntöisesti latinalaistansseihin.

12.00–13.00 Lounas ravintola Kaskelassa**13.15–14.30 Danceflow (Pallohalli)**

Rento tanssipainotteinen tunti, jossa harjoitellaan erilaisten rytmien avulla monipuolista vartalon käyttöä. Heittäydy rytmin ja flown vietäväksi (tunti ei sisällä hyppyjä).

15.00–15.45 Shake The Pole (Pallohalli)

Tanssiparina tunnilla toimii jumppakeppi. Tunnilla tehdään erilaisia musikaalittyyppisiä koreografioita. Keppi tuo omat mausteensa tanssimiseen. Tunnilla heittäydytään musiikin vietäväksi ja nautitaan omalla keholla tekemisestä.

16.00–16.45 Tuolitanssi (Pallohalli)

Tuolitanssitunnilla harjoitellaan tanssillisia liikkeitä yhdessä tuolin kanssa. Tämä tunti ei sisällä tuoliakrobatiaa, vaan panostetaan tanssiin ja itseilmaisuun. Tunti on aikuisille suunnattu ja rohkea, jossa liikutaan omia rajoja rikkoen.

17.00–19.00 Päivällinen ravintola Kaskelassa**17.00–18.30 Rantasaunat Kaski ja Pihka**

Sunnuntai 28.11.2021

10.00–10.45 Bailatino (Pallohalli)

Bailatinon perusajatuksena on tutustuttaa ihmiset latinalais-amerikkalaiseen musiikkiin ja rytmeihin. Tunneilla harjoitellaan erilaisia latinalaistansseja, kuten esimerkiksi salsaa, sambaa ja rumbaa.

11.00–11.45 Dance Mix (Pallohalli)

Dance mix on tanssillinen ryhmäliikuntatunti, jossa pidetään hauskaa erilaisten tanssityylien tahtiin. Tyylit saattavat vaihdella aina lattarimusiikista popmusiikkiin eivätkä perinteiset polkat, tangot ja jenkatkaan ole välttämättä vieraita tuttavuuksia tunnilla.

12.00–13.00 Lounas ravintola Kaskelassa

13.15–14.00 Venyttely (Pallohalli)

Rauhallinen kehoa huoltava tunti, jossa käydään koko keho läpi venytysliikkein. Tavoitteena on parantaa lihasten elastisuutta, aineenvaihduntaa sekä nivelten liikkuvuutta.

Pidätämme oikeudet mahdollisiin muutoksiin ohjelmassa.

