

Aikataulu:

<i>Sali 1 11:30-17:30</i>	<i>Sali 2 11:00-16:55</i>
11:30-12:25 *Latin Mix / Anniina	11:00-12:25 Kizomba alkeet / Mirka ja Pekka
12:30-13:25 Parisalsa alkeet / Robe & Lotta	12:30-13:25 *Bachata Soolo / Kati
13:25-14:00 TAUKO	13:25-14:00 TAUKO
14:00-14:55 Parisalsa jatko / Robe & Lotta	14:00-14:55 Paribachata alkeet / Antti
15:00-15:55 *Salsa Styling / Robe & Lotta	15:00-15:55 Paribachata jatko / Antti
16:00-16:55 Rueda / Robe & Antti	16:00-16:55 *Cha Cha Soolo / Anniina

17:00-17:30 *Tanssijan Kehonhuolto / Anniina *Soolotunti (huom. paritunneille voit osallistua ilman omaa paria!)

Hinnat:

<i>Ennen 21.7.</i>	<i>22.7. jälkeen</i>
1 h = 20€	1 h = 20€
2 h = 30€	2 h = 35€
3 h = 40€	3 h = 50€
4 h = 50€	4 h = 60€
5 h = 60€	5 h = 70€

Bilelippu = 10€

Tunti- ja bileliput maksetaan laskulla. Ilmoittaudu täältä!



Tanssitunnit: Tanssi- ja Liikuntakeskus, Aulangontie 1 B, 131210 Hämeenlinna
Bileet: Juliuksen olohuone, Kasarmikatu 4, 13100 Hämeenlinna

Paritunnit

Voit osallistua tunneille ilman omaa paria. Tunnilla vaihdetaan paria, joten kaikki pääsevät tanssimaan.

Kizomban alkeet

Angolalaisen paritanssin, kizomban, perusteet rennolla ja iloisella fiiliksellä pedagogisesti taitavien opettajien ohjauksessa. Tunti sopii niin vasta-alkajille kuin kertaajillekin: alussa lyhyt tekniikka- ja askelosio soolona ja harjoitellaan sosiaalitantsiin sopiva lyhyt askelsarja, jota voi halutessaan varioida. 85 min.

Parisalsa

Kuubalaisen parisalsan alkeistason tunti, joka sopii myös jo hiljattain salsan aloittaneille ja kertaajille. Tunnilla lämmitellään perusteilla ja tehdään helpohko sosiaalitantsiin sopiva kuvio - tanssin riemua unohtamatta!

alkeet/jatko

Kuubalaisen parisalsan keskitason tunti, jossa opitaan kaksi uutta sosiaalitantsiin sopivaa kuviota sekä rikastetaan parisalsaa muutamilla tyylinvinkkeillä. Parisalsan peruskuviot tulee olla hallussa (myös setenta).

Paribachata

Pehmeä ja sensuelli bachata on yhä suosituimpaa Suomessa ja sitä tanssitaan paljon myös lavoilla. Tervetuloa oppimaan alkeita ja kertaamaan jo opittuja taitoja rennossa ja energisessä opetuksessa. Alkeistunnilla tehdään helpohko sosiaalitantsiin sopiva koreografia.

alkeet/jatko

Jatkotunnilla opitaan lisää kuvioita sekä harjoitellaan vartalonkäyttöä. Jatkotunti sopii kaikille tanssijoille, joilla on jo bachatan peruskuviot ja rytmi hallussa.

Rueda

Tunti sopii ruedaa aiemmin tanssineille. Tällä tunnilla keskitytään sujuvuuden löytämiseen sekä hauskanpitoon ja samalla opitaan pari uuttakin kikkaa. Naurutakuu!!

Soolotunnit

Salsa Styling

Keskitason soolotunti, jossa opit lisää vartalonkäytöstä ja rytmikasta kuubalaisessa salsassa. Sisältää tyylinvinkkejä sekä viejille että seuraajille oman tanssin "maustamiseen". Tunnilla tehdään lyhyehkö salsakoreo ja irrotellaan kunnon kuubalaiseen tyyliin.

Bachata

Tällä keskitason soolotunnilla sensuellia bachataa höystetään käsikoristeluin vartalonkäyttöä unohtamatta. Tunnin aikana rakennetaan sarja, josta voit itsellesi parhaiten sopivia tyyllittelyjä siirtää myös paritanssiin. Tunti soveltuu tanssittavaksi koroilla.

Cha Cha

Avoimen tason soolotunti, jossa pääset tutustumaan kuubalaiseen tanssiperinteeseen kuuluvan leikkitelevän ja sähköisen Cha Chan rytmeihin. Tunnilla opetellaan Cha Cha - tanssin rytmiä, vartalonkäyttöä sekä liikekieltä. Perusaskeleet, sekä niiden erilaiset variaatiot tulevat tutuiksi. Saat myös vinkkejä erilaisiin tyyllittelyihin.

latin Mix

Tällä latinalaistansseja yhdistelevällä tanssitunnilla koet tanssin huumaa ja iloa! Tunnilla yhdistellään erilaisia tanssityylejä sekä tehdään keskitason askelkuvioita ja koreografiaa. Heittäydy mukaan ja tule hakemaan hyvä fiilis tanssin pyörteistä! Hikitakuu!

Tanssijan keuhonhoito

Tällä keuhonhoitotunnilla avaamme lempeästi liikeratoja ja liikkuvuuksia sekä pureudumme tanssiryhtiä parantaviin ja ergonomiaan lisääviin liikkeisiin. Tällä tunnilla ei hikoilla vaan huolletaan lempeästi kehoa. Mukaan tarvitset alustan (esim. pyyhe/jumppamatto) sekä oman ihanan itsesi. HUOM: tunnin pituus 30 minuuttia!