

Opetustasot:

Alkeet: Kyseisen tanssin perusteita ja alkeiskuvioita aloittelijoille.
Jatko 1: Helppoja alkeis- ja jatkokuvioita, sekä vientitekniikkaa.
Jatko 2: Jatkokuvioita, tekniikkaa, haastetta lisätään vähitellen.
Jatko 3: Haasteellisia kuvioita, tanssin tulkintaa ja vientitekniikkaa.

Ilmoittautuminen:

Tiistain, keskiviikon ja torstain tanssikursseille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, sen sijaan ekstrakursseille tulee ilmoittautua. Ekstrakursseille ilmoittaudutaan kotisivujen www.tanssijaterapiaa.com ilmoittautuminen -kohdasta. Tiedoksi tarvitaan nimi ja puhelinnumero. Muista valita kurssivalikosta kurssi, mille ilmoittaudut. Laitan vahvistuksen tekstiviestillä muutaman päivän sisällä. Syyskauden ekstrakurssit ovat to 14.9. Kyösti Mäkimattilan tähdittämä livemusa, tanssikurssi ja runoilta Sotkamossa Naapurinvaaralla ja pe 10.11. Tangon teema-ilta Puistokulmassa. Tunnelmaa, tyyliä, tulkintaa arg. tangon liikekielellä ja elementeillä. Mukana myös slovareita ja pehmeitä mooveja. Maestrona: Kai Lehmus.

Hinnat ja maksuvälineet:

Tanssikurssien hinnat ovat 1h/10€, 2h/18€ ja 3h/22€. Kanta-asiakashinnat ovat 1h/9€, 2h/17€ ja 3h/20€. Ekstrakurssien hinta on 30€/hlö ja kanta-asiakashinta 28€/hlö. Tanssikurssimaksuina käy käteinen, pankkikortti, Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit, Smartum saldo+kortti ja e-passi-saldo+kortti, Edenredin virikesetelit ja Mind & Body kortit. Mikäli käytät esim. Smartum-saldoa tai e-passisaldoa, toivon, että suoritat maksun etukäteen ja tuot tulosteen mukana tullessasi kurssille. Huom! Kulttuuri- ja liikuntasetelit yms. ovat henkilökohtainen etu, joten niillä voit maksaa vain oman kurssimaksusi.

Kanta-asiakkuus:

Voit liittyä kanta-asiakkaaksi maksutta tanssikursseilla tai esim. lähettämällä tietosi sähköpostilla. Tiedoksi tarvitaan nimi, osoite, sähköpostiosoite ja puhelinnumero.

Parinvaihto:

Tanssikursseilla on kiertävä parinvaihto, joten sinne voit hyvin tulla myös ilman omaa paria.

Lisätietoja:

maiija@tanssijaterapiaa.com
www.tanssijaterapiaa.com
p. 050 529 1380



Ekstrakurssi

**Pe 10.11. Tangon teema-ilta
Puistokulmassa klo 18-21.**

Tunnelmaa, tyyliä, tulkintaa arg. tangon liikekielellä ja elementeillä. Mukana myös slovareita ja pehmeitä mooveja.
Maestrona: Kai Lehmus

Maakuntakurssit

Syyskuu

* **To 14.9. Naapurinvaara, Sotkamo**
Tunnelmallinen, Kyösti Mäkimattilan tähdittämä tanssikurssi, runo + Livemusailta.

Su 24.9. Kuhmo

Tanssikurssi; Hidas valssi,
Kuhmon lavatanssijat Ry
www.kuhmonlavatanssi.suntuubi.com

Lokakuu

Su 29.10. Imatra, Töllä
Tanssikurssi; Bugg

Marraskuu

La 11.11. Orimattilan kehräämö
Tanssikurssi; Rumba-Bolero

Su 26.11. Kuhmo

Tanssikurssi; Rumba-Bolero,
Kuhmon lavatanssijat Ry
www.kuhmonlavatanssi.suntuubi.com

Joulukuu

La 9.12. Orimattilan kehräämö
Tanssikurssi; Vanha tango

Su 10.12. Imatra, Töllä
Tanssikurssi; Suomisalsa

Tanssikurssi- ohjelma

Syyskaudeksi
2017

Tanssia ja terapiaa

Maija Astikainen

Fysioterapeutti | Tanssinopettaja

☎ 050 529 1380

www.tanssijaterapiaa.com
maiija@tanssijaterapiaa.com



Tervetuloa tanssikursseilleni oppimaan ja viihtymään!

Syyskaudella tanssitaan jälleen ahkerasti Karjalatalolla ja Luhtikylän Nuorelassa, sekä maakunnissa erilaisten teemakurssien myötä. Tanssikurssi-illat ovat tiistai, keskiviikko ja torstai, sekä viikonloppukurssija eri teemoilla.

Tiistai- ja keskiviikkokursseilla opetus alkaa alkeista, mutta torstait ovat jatkoiltoja, jolloin opetus alkaa jatko 1-tasosta ja etenee illan aikana niin, että haastetta lisätään vähitellen. Tiistai- ja keskiviikkokursseilla opetustasot ovat 18–19 alkeet, 19–20 jatko 1 ja 20–21 jatko 2. Torstaisin opetustasot ovat 18–19 jatko 1, 19–20 jatko 2 ja 20–21 jatko 3. Opeteltäviä lajeja ovat perustanssit, kädenalittanssit, lattarit ja kansanomaiset tanssit.

Kursseilla tutustut myös mukavaan ja asiansa osaavaan avustajien ”assarit” ryhmään, jotka huolehtivat kanssani oppimisestasi ja viihtymisestäsi.

Lämpimästi
tervetuloa
Marja

Syyskuu

Karjalatalo, Helsinki

Tiistait	18–19	19–20	20–21
Ti 5.9. Foksi	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ti 12.9. Kävelyhumppa	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ti 19.9. Rumba-Bolero	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ti 26.9. Cha-Cha	alkeet	alkeisjatko	jatko 1

Tiistai-illoissa toteutuu selkeä kyseisen lajin perusopetus. Aloitteijoille sopii hyvin kahden tunnin kokonaisuus.

Torstait	18–19	19–20	20–21
To 7.9. Fusku	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 14.9. Ei kurssia! Kyösti, livemusa, runojen ja tanssin-opetuksen ilta Naapurinvaaralla. Ks. takasivu. *			
To 21.9. Tango	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 28.9. Hidas valssi	jatko 1	jatko 2	jatko 3

Torstai-illoissa toteutetaan kyseisen lajin jatkotason opetusta ja mukana on mm. livemusaa ja kivoja vierailijoita. To 21.9. Tango-illassa vieraillee Kai Lehmus, joka tuo mukanaan tuulahduksen arg.tangosta.

Nuorela, Luhtikylä, Orimattila

Keskiviikot	18–19	19–20	20–21
Ke 6.9. Fusku	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 13.9. Foksi	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 20.9. Bugg	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 27.9. Rumba-Bolero	alkeet	jatko 1	jatko 2

Keskiviikko-illoissa toteutuu selkeä kyseisen lajin perusopetus. Aloitteijoille sopii hyvin kahden tunnin kokonaisuus.

Lokakuu

Karjalatalo, Helsinki

Tiistait	18–19	19–20	20–21
Ti 3.10. Bugg	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ti 10.10. Suomisalsa	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ti 17.10. Jive	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ti 24.10. Fusku	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ti 31.10. Hidas valssi	alkeet	alkeisjatko	jatko 1

Tiistai-illoissa toteutuu selkeä kyseisen lajin perusopetus. Aloitteijoille sopii hyvin kahden tunnin kokonaisuus.

Torstait	18–19	19–20	20–21
To 5.10. Vanha tango	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 12.10. Fusku	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 19.10. Rumba-Bolero	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 26.10. Foksi + Hitaat	jatko 1	jatko 2	jatko 3

Torstai-illoissa toteutetaan kyseisen lajin jatkotason opetusta ja mukana on mm. livemusaa ja vierailijoita.

Nuorela, Luhtikylä, Orimattila

Keskiviikot	18–19	19–20	20–21
Ke 4.10. Tango	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 11.10. Cha-Cha	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 18.10. Suomisalsa	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 25.10. Hidas valssi	alkeet	jatko 1	jatko 2

Keskiviikko-illoissa toteutuu selkeä kyseisen lajin perusopetus. Aloitteijoille sopii hyvin kahden tunnin kokonaisuus.

Marraskuu

Karjalatalo, Helsinki

Tiistait	18–19	19–20	20–21
Ti 7.11. Suomisalsa	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ti 14.11. Polkka	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ti 21.11. Masurrka	alkeet	alkeisjatko	alkeet
Ti 28.11. Kävelyhumppa	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko
Ti 28.11. Fusku	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko

Tiistai-illoissa toteutuu selkeä kyseisen lajin perusopetus. Aloitteijoille sopii hyvin kahden tunnin kokonaisuus.

Torstait	18–19	19–20	20–21
To 2.11. Cha-Cha	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko
To 9.11. Rumba-Bolero	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko
To 16.11. Tango	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko
To 23.11. Bugg	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko
To 30.11. Ei kurssia, Karjalatalo varattu!			

Torstai-illoissa toteutetaan kyseisen lajin jatkotason opetusta ja mukana on mm. livemusaa ja vierailijoita.

Nuorela, Luhtikylä, Orimattila

Keskiviikot	18–19	19–20	20–21
Ke 1.11. Fusku	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko
Ke 8.11. Bugg	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko
Ke 15.11. Kävelyhumppa	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko
Ke 22.11. Rumba-Bolero	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko
Ke 29.11. Fusku	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko

Keskiviikko-illoissa toteutuu selkeä kyseisen lajin perusopetus. Aloitteijoille sopii hyvin kahden tunnin kokonaisuus.

Joulukuu

Karjalatalo, Helsinki

Tiistait	18–19	19–20	20–21
Ti 5.12. Ei kurssia, Karjalatalo varattu!			
Ti 12.12. Bugg	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko
Ti 19.12. Cha-Cha	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko

Tiistai-illoissa toteutuu selkeä kyseisen lajin perusopetus. Aloitteijoille sopii hyvin kahden tunnin kokonaisuus.

Torstait	18–19	19–20	20–21
To 7.12. Hidas valssi	alkeet	alkeisjatko	alkeisjatko
To 14.12. Ei kurssia, Karjalatalo varattu!			

Torstai-illoissa toteutetaan kyseisen lajin jatkotason opetusta ja mukana on mm. livemusaa ja vierailijoita.

Osoitteet

Tanssikurssit tiistaisin ja torstaisin Karjalatalolla
Käpylänkuja 1, 00610 Helsinki

Keskiviikkokurssit Nuorelassa
Keiturintie 56, 16510 Luhtikylä

Pe 10.11. Tangon teema-ilta Puistokulmassa
Talkootie 4, 01350 Vantaa

www.tanssiajaterapiaa.com