

Opetustasot:

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

Ilmoittautuminen:

Tanssikursseille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.
Huom!! Poikkeuksena ovat kuitenkin erikoiskurssit, joille tulee ilmoittautua kotisivuillani www.tanssijaterapiaa.com kohdassa ilmoittautuminen. Kevätohjelman erikoiskurssit ovat: Loppiaislattari-ekstra, 6.1, Tango-ekstra pe 10.2, Samba-ekstra to 8.3. ja Parisalsa-ekstra pe 13.4.
Ilmoittaudu hyvissä ajoin, kurssit täyttyvät nopeasti, mutta viimeistään 5 päivää ennen kurssia. Huom!! Tangoekstra-kurssille pe 10.2. ilmoittaudutaan tällä kertaa pareittain!!

Hinnat ja maksuvälineet:

Tanssikurssien hinnat ovat 1h 9€, 2h 17€ ja 3h 20€ + tanssipassietu. Ekstrakurssit 25-30€/hlö. Tanssikurssimaksut maksetaan käteisellä kurssille tullessa. Maksuvälineinä käyvät myös Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit, Luottokunnan virikesetelit, sekä tyky-kuntosetelit. Huom! Liikunta- ja kulttuurisetelit ovat henkilökohtainen etu, joten niillä voit maksaa vain oman kurssimaksusi.

Tanssipassi:

Tanssipassilla, joka kuudes kerta on ilmainen. Saat leiman passiasi maksettuasi 3h tanssikurssi-illan 20€ tai erikoiskurssin 25-30€. Kerättyäsi viisi leimaa, saat yhden ilmaisen tanssikurssi-illan lahjaksi. Lahjaetu koskee vain viikkokursseja, ei erikoiskursseja.

Parinvaihto:

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

Lisätietoja: maija.astikainen@kolumbus.fi
www.tanssijaterapiaa.com tai 050 5291380 Maija

Tervetuloa!

Maija

Katso myös



Sivustolta löydät mm. venyttelyohjeita, maistuvia salaattireseptejä, tietoa tanssin terveysvaikutuksista ja energiankulutuksesta.

Käy tutustumassa osoitteessa www.tanssijaterapiaa.com/hyvaolo

Erikoiskurssit

Loppiais-ekstra Loppiaislattarit Puistokulma

pe 6.1. klo 10-14

Lajit: Bachata, Parisalsa,
Parisalsareggae
Opettajana: Carlos Correa
Muista ilmoittautua
Kurssin hinta on 30€

Tango-ekstra Puistokulmassa

pe 10.2.
klo 18-21

Muista ilmoittautua ja
ilmoittautuminen pareittain!
Vierailijana: Jari Lappalainen
Kurssin hinta on 25€

Samba-ekstra Puistokulmassa

to 8.3. klo 18-21

Muista ilmoittautua
Opettajana: Arto Petjala
Kurssin hinta on 27€

Parisalsa-ekstra Puistokulmassa

pe 13.4. klo 18-21

Muista ilmoittautua
Opettajana: Carlos Correa
Kurssin hinta on 27€



Tanssikurssi- ohjelma

Kevätkaudeksi

2012

Tanssia ja terapiaa

Fysioterapeutti | Tanssinopettaja

Maija Astikainen

☎ 050 529 1380
www.tanssijaterapiaa.com
maija.astikainen@kolumbus.fi



Kevätkausi

Kevätkaudella tanssitaan ahkerasti ja monipuolinen kurssitarjonta takaa sen, että kaikille paritansseista kiinnostuneille löytyy sopivia kursseja. Maanantaisin tanssikurssit ovat Malmin työväentalolla, tiistaina Karjalatalolla ja keskiviikkoisin, sekä torstaisin Puistokulmassa.

Maanantai-, tiistai- ja keskiviikko-kursseilla opetus alkaa alkeista ja torstain kursseilla jatkotasosta. Opeteltavia lajeja ovat perustanssit, kädenalanssit ja lattarit, sekä kansanomaiset tanssit.

Tutustuthan ohjelmaan huolella, kysy myös rohkeasti lisätietoja sisällöistä. Huomioithan, että torstai-illan kurssit ovat jatkotason kursseja ja sinun tulisi hallita kyseisen lajin perusjutut hyvin tullessasi jatkoiltaan.

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

Lämpimästi
tervetuloa

Marija

Tammikuu

Malmi, Maanantaikurssit

(Opetus alkaa alkeista)				
	18-19	19-20	20-21	
Ma 2.1.	Fusku	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ma 9.1.	Tango	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ma 16.1.	Rumba-Bolero	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ma 23.1.	Hidas valssi	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ma 30.1.	Bugg	alkeet	alkeisjatko	jatko 1

Karjalatalo, Tiistaikurssit

(Opetus alkaa alkeista, mutta etenee nopeammin kuin maanantaina)				
Ti 3.1.	Rumba-Bolero	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 10.1.	Fusku	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 17.1.	Cha-Cha	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 24.1.	Tango	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 31.1.	Jive	alkeet	jatko 1	jatko 2

Puistokulma, Keskiviikkokurssit

(Opetus alkaa alkeista, mutta etenee nopeammin, kuin maanantaina)				
Ke 4.1.	Jive	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 11.1.	Foksi	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 18.1.	Hidas valssi	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 25.1.	Bugg	alkeet	jatko 1	jatko 2

Puistokulma, Torstai kurssit

(Huom! Opetus on jatkotasoa, alkeet tulee hallita jatkokursseille tullessa)				
To 5.1.	Bugg	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 12.1.	Cha-Cha	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 19.1.	Fusku	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 26.1.	Rumba-Bolero	jatko 1	jatko 2	jatko 3

Loppiais-ekstra, Loppiaislattarit!

Puistokulma pe 6.1. klo 10-14, Bachata, Parisalsa, Parisalsareggae
Opettajana: Carlos Correa Huom! Muista ilmoittautua.

Helmikuu

Malmi, Maanantaikurssit

(Opetus alkaa alkeista)				
	18-19	19-20	20-21	
Ma 6.2.	Foksi	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ma 13.2.	Cha-Cha	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ma 20.2.	Hidas valssi	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ma 27.2.	Fusku	alkeet	alkeisjatko	jatko 1

Karjalatalo, Tiistaikurssit

(Opetus alkaa alkeista, mutta etenee nopeammin, kuin maanantaina)				
Ti 7.2.	Valssi	alkeet		
	Hidas valssi		alkeet	jatko 1
Ti 14.2.	Bugg	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 21.2.	Foksi	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 28.2.	Kävelyhumppa	alkeet	jatko 1	jatko 2

Puistokulma, Keskiviikkokurssit

(Opetus alkaa alkeista, mutta etenee nopeammin, kuin maanantaina)				
Ke 1.2.	Cha-Cha	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 8.2.	Polkka	alkeet	jatko 1	
	Masurkka			alkeet
Ke 15.2.	Kävelyhumppa	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 22.2.	Samba	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 29.2.	Rumba-Bolero	alkeet	jatko 1	jatko 2

Puistokulma, Torstai kurssit

(Huom! Opetus on jatkotasoa, alkeet tulee hallita jatkokursseille tullessa)				
To 2.2.	Bugg	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 9.2.	Cha-Cha	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 16.2.	Jive	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 23.2.	Fusku	jatko 1	jatko 2	jatko 3

Tango-ekstra, Puistokulmassa pe 10.2. klo 18-21

Huom! Muista ilmoittautua ja ilmoittautuminen pareittain.

Vierailijana: Jari Lappalainen

Maaliskuu

Malmi, Maanantaikurssit

(Opetus alkaa alkeista)				
	18-19	19-20	20-21	
Ma 5.3.	Rumba-Bolero	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ma 12.3.	Tango	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ma 26.3.	Bugg	alkeet	alkeisjatko	jatko 1

Karjalatalo, Tiistaikurssit

(Opetus alkaa alkeista, mutta etenee nopeammin, kuin maanantaina)				
Ti 6.3.	Cha-Cha	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 13.3.	Rumba-Bolero	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 27.3.	Tango	alkeet	jatko 1	jatko 2

Puistokulma, Keskiviikkokurssit

(Opetus alkaa alkeista, mutta etenee nopeammin, kuin maanantaina)				
Ke 7.3.	Cha-Cha	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 14.3.	Tango	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 28.3.	Jive	alkeet	jatko 1	jatko 2

Puistokulma, Torstai kurssit

(Huom! Opetus on jatkotasoa, alkeet tulee hallita jatkokursseille tullessa)				
To 1.3.	Tango	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 8.3.	Samba-ekstra	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 15.3.	Bugg	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 29.3.	Hidas valssi	jatko 1	jatko 2	jatko 3

Samba-ekstra, Puistokulmassa,

To 8.3. klo 18-21, muista ilmoittautua. Opettajana: Arto Petjala

Huhtikuu

Malmi, Maanantaikurssit

(Opetus alkaa alkeista)				
	18-19	19-21	20-21	
Ma 2.4.	Cha-Cha	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ma 16.4.	Jive	alkeet	alkeisjatko	jatko 1
Ma 23.4.	Fusku	alkeet	alkeisjatko	jatko 1

Karjalatalo, Tiistaikurssit

(Opetus alkaa alkeista, mutta etenee nopeammin, kuin maanantaina)				
Ti 3.4.	Fusku	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 10.4.	Bugg	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 17.4.	Hidas valssi	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 24.4.	Jive	alkeet	jatko 1	jatko 2

Puistokulma, Keskiviikkokurssit

(Opetus alkaa alkeista, mutta etenee nopeammin, kuin maanantaina)				
Ke 4.4.	Swing-polkka	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 11.4.	Cha-Cha	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 18.4.	Bugg	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 25.4.	Rumba-Bolero	alkeet	jatko 1	jatko 2

Puistokulma, Torstai kurssit

(Huom! Opetus on jatkotasoa, alkeet tulee hallita jatkokursseille tullessa)				
To 12.4.	Rumba-Bolero	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 19.4.	Hidas valssi	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 26.4.	Bugg	jatko 1	jatko 2	jatko 3

Parisalsa-ekstra Puistokulmassa

Pe 13.4. klo 18-21, muista ilmoittautua!

Opettajana: Carlos Correa

Osoitteet

Karjalatalo

Käpylänkuja 1
00610 Helsinki

Malmin Työväentalo

Takaniitynkuja 9
00780 Helsinki

Puistokulma

Talkootie 4
01350 Vantaa

www.tanssiajaterapiaa.com

