

Tanssiurheiluseura TELLUS ry aikataulu lukukausi 2018 (pidätämme oikeuden muutoksiin)

Opetuskausi 8.1.-27.4 (15krt\*) ei tunteja: 20.-26.2. (vko 8 hiihtolomaviikko) \* sisältää kevätjuhlan

Ma	Ti Ströhö/Saksala	Ke Zentra	To Saksala
	16.45-17.15 S-market Taaperotanssikurssi 3-4v /Juha		17.30-19.00 Vapaatreenit
	17.15-17.45 Showlapset 5-7v /Juha	17.00-17.45 S-market Lasten liikuntaleikkikoulu 5-7V	
	17.45-18.30 Showmukset 7-9v /Juha		
	18.30-19.15 Dance junnut! 11-14v /Juha	18.00-19.00 Dance Mix aikuiset Kadi	Pe Ströhö
	19.15-20.15 Dance! aikuiset /Juha		
	17.30-19.00 Vapaatreenit kilpatanssi		19.00-20.30 Paritanssi Heli ja Tarmo

**STRÖHÖ:** Strömborgska Skolan, Lundinkatu 1, Sisäpiha, reunimmainen ovi oikealla, portaat ylös

**HAIKKO:** Haikon kartanon kylpylä, liikuntasali, Haikkoontie 114

**SAKSALA:** Saksalan liikuntahalli

## AIKUISTEN TUNNIT

TASOT: 0= ALOITTELIJAT, 1= ALKEET, VÄHÄN JO HARRASTANEET, 2= EDISTYNEET, MUUTAMAN VUODEN HARRASTANEET

### Dance! aikuiset /Juha

Tunnilla pääpaino on vaihtelevissa tanssisarjoissa. Tunnilla tanssitaan niin tämänpäivän poppia, menneitten vuosikymmenien hittejä kuin kuumia latinorytmejäkin. Tunnin alussa lyhyt alkulämmittelyosio. Lisäksi teemme muutamia tekniikkaharjoituksia tukemaan kunkin tanssisarjan harjoittelua. Soveltuu kaikille tanssillisilla tunneilla jo käyneille.

### Dance Mix aikuiset /Kadi

Helppoja koreografian pätkiä, sopii myös aloittelijalle. Tanssitaan erilaisia tansseja laidasta laitaan.

taso: avoin 0-2,kuntotanssijoille

### Paritanssi jatko Heli ja Tarmo

Lukuvuoden aikana tarjotaan kattava paketti erilaisia tansseja, jotka kehittävät ihmisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen jaksamisen osa-alueita. Tarkoituksena on myös luoda uusia ihmiskontakteja ja antaa motivaatiota kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Opettajina toimivat Heli Rusanen ja Tarmo Kippola, jotka opettavat muun muassa seura- ja lavatansseja, kilpatanssiin pohjautuvia tansseja, venyttelyä, lihashuoltoa ja rytmillistä kehonhuoltoa. Valmentajat ovat koulutettuja ja ammattitaitoisia tanssialan konkareita, joilla on pitkä henkilökohtainen tanssitausta.

## LASTEN TUNNIT

### S-market taaperotanssi 3-4v

Vauhdikas ja iloinen tanssintunti. Tunneilla tehdään erilaisia leikkiin pohjautuvia harjoitteita sekä pieniä tanssisommitelmia. Kurssi on OK Varuboden-Osla HLG:n tukema kurssi. Taloudellisin/sosiaalisiin perusteisiin osalle myönnetään alennusta.

### Showlapset 5-7v Juha

Tunnilla opettelemme perusliikuntataitoja, kehitämme motoriikkaa sekä rytmikan tuntemusta. Erilaisia tanssillisia harjoitteita. Reipas ja menevä kokonaisuus.

### S-market lasten liikuntaleikkikoulu 5-7v

Liikuntaleikkikoulun avulla ohjattu lasten liikunta on tavoitteellista, monipuolista ja hauskaa. Tunneilla tutustutaan kehon eri osiin ja erilaisiin välineisiin ja lajeihin, käytössä on myös erilaisia välineitä, palloja, hernenpusseja jne. Tunti sopii yhtä hyvin tytöille ja pojille.

### Showkids 8-10v Juha

Tutustumme showtanssin maailmaan mielikuvien avulla ja opitaan tanssin perusasioita.

### DANCE! junnut 8-14v. Juha

Tehdään lyhyitä sarjoja, iloitaan ja nautitaan tanssin energiasta, käytetään monipuolisesti eri rytmejä ja tehdään myöskin esiintymisiin sopivia sarjoja.

## LISÄKSI

### Vapaatreenit kilpatanssi

Kilpatanssiryhmälle varattu vapaaharjoittelumahdollisuus, osallistuminen vaatii suoritettua F-katselmusta

### Paritanssikursseja

Erilaisia alkeis- ja jatkotason kursseja lavoille ja juhliin: bugg, fusku, boogie, lindy, west coast swing, valssit, tangot ym. Vaihtuvat opettajat, n. 4vkon kursseja, Kurkseista tiedotetaan nettisivuillamme ja facebook sivuillamme

Kaikkiin hintoihin lisätään jäsenmaksut, aikuiset 40€ ja lapset 20€ /kalenterivuosi.

Ilmoittautumiset nettisivuillamme [www.tellus.fi](http://www.tellus.fi), lisätiedot myös puhelimitse: 0405657454, tai sähköpostitse: [info@tellus.fi](mailto:info@tellus.fi)

Facebook-sivuilla myös aina ajankohtainen tieto (linkki löytyy nettisivuiltamme)

\* kerrat sisältävät kevätjuhlan