

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 kotisivujeni www.tanssijaterapiaa.com ilmoittautuminen -kohdasta. Tiedoksi tarvitaan nimi ja puhelinnumero. Muista valita kurssivalikosta kurssi, mille ilmoittaudut. Laitan vahvistuksen tekstiviestillä muutaman päivän sisällä. Kevätkauden ekstrakurssit ovat pe 12.1. Parisalsa ja Bachata, opettajana Carlos Correa ja pe 2.2. Lindy Hop, opettajana Kati Vestman ja Ari Halinen.

Hinnat ja maksuvälineet:

Tanssikurssien hinnat ovat 1h/12€, 2h/20€, 3h/24€ ja kanta-asiakashinnat ovat 1h/10€, 2h/18€, 3h/22€
Ekstrakurssien hinta on 32€/3h ja kanta-asiakkaat 30€/3h.
Tanssikurssimaksuina käy käteinen, pankkikortti, Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit, Smartum saldo+ kortti, E-passi saldo ja kortti, Tyky-kuntosetelit ja -saldo, Edenredin virikesetelit ja Mind & Body, sekä Ticket Duo-kortit. Mikäli käytät esim. Smartum-saldoa tai E-passisaldoa, toivon, että suoritat maksusi etukäteen ja tuot tulosteen mukana tanssikurssille. 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 5291380



Ekstrakurssit

Puistokulmassa
Pe 12.1.

Battori- ekstra

Parisalsa ja Bachata
Opettajana: Carlos Correa
Muista ilmoittautua!

Ekstra-kurssilla opetellaan Parisalsaa ja pehmeäliikkeistä Bachataa. Opetus alkaa alkeista Parisalsalla.



Battori- kurssi

La 27.1.
Orimattilan
Kehräämöllä

Lajina Cha-Cha.
Opetus alkaa alkeista.
Muista ilmoittautua!

Lindy Hop



Pe 2.2.
Puistokulmassa

Opettajana:
Kati Vestman
ja Ari Halinen
Ekstra-kurssilla opetellaan Lindy Hopia, joka on leppoisa mukava kädentalitanssi ja musiikki kivasti svengaavaa.
Muista ilmoittautua!

Vanhaan malliin TANGO

La 10.2. Orimattilan Kehräämöllä
Muista ilmoittautua Tango-kurssille.



Tanssikurssi- ohjelma

Kevätkaudeksi
2018

Tanssia ja terapiaa

Maija Astikainen

Fysioterapeutti | Tanssinopettaja

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



Tervetuloa tanssikursseilleni oppimaan ja viihtymään!

Kevätkaudella tanssitaan jälleen ahkerasti Karjala-talolla, Puistokulmassa ja Luhtikylän Nuorellassa, Länsi-Orimattilassa. Tanssikurssi-illat ovat tiistai, keskiviikko ja torstai, sekä erikoiskurssit perjantaisin. Kevätkaudella on myös perinteinen tanssiviikko Äkäslompolossa vk 12, 18. -22.3.2018.

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. Opeteltavia lajeja ovat perustanssit, kädenalittanssit ja lattarit.

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

Lämpimästi tervetuloa!

Marija



Tammikuu

Karjalatalo, Helsinki

Tiistait	18-19	19-20	20-21
Ti 2.1. Fusku	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 9.1. Bugg	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 16.1. Suomisalsa	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 23.1. Foksi	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 30.1. Rumba-Bolero	alkeet	jatko 1	jatko 2

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

Puistokulma, Vantaa

Torstait	18-19	19-20	20-21
To 4.1. Bugg	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 11.1. Hidas valssi	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 18.1. Tango	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 25.1. Cha-Cha	jatko 1	jatko 2	jatko 3

Torstai-illoissa toteutetaan kyseisen lajin jatkotason opetusta ja haastetta lisätään vähitellen.

*Katso tammikuun ekstrakurssit takasivulta.

Helmikuu

Karjalatalo, Helsinki

Tiistait	18-19	19-20	20-21
Ti 6.2. Tango	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 13.2. Fusku	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 20.2. Kävelyhumppa	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 27.2. Cha-Cha	alkeet	jatko 1	jatko 2

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

Nuorela, Luhtikylä, Orimattila

Keskiviikot	18-19	19-20	20-21
Ke 7.2. Fusku	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 14.2. Bugg	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 21.2. Hidas valssi	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 28.2. Rumba-Bolero	alkeet	jatko 1	jatko 2

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

Puistokulma, Vantaa

Torstait	18-19	19-20	20-21
To 1.2. Blues	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 8.2. Fusku	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 15.2. Bugg	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 22.2. Rumba-Bolero	jatko 1	jatko 2	jatko 3

Torstai-illoissa toteutetaan kyseisen lajin jatkotason opetusta ja haastetta lisätään vähitellen.

*Katso helmikuun ekstrakurssit takasivulta.

Osoitteet

Karjalatalo Käpylänkuja 1, 00610 Helsinki
Puistokulma Talkootie 4, 01350 Vantaa
Nuorela Keiturintie 56, 16510 Luhtikylä
Orimattilankehräätä Pakaantie 1, 16300 Orimattila

Maaliskuu

Karjalatalo, Helsinki

Tiistait	18-19	19-20	20-21
Ti 6.3. Suomisalsa	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 13.3. Hidas valssi	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 27.3. Jive	alkeet	jatko 1	jatko 2

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

Nuorela, Luhtikylä, Orimattila

Keskiviikot	18-19	19-20	20-21
Ke 7.3. Kävelyhumppa	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 14.3. Tango	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 28.3. Suomisalsa	alkeet	jatko 1	jatko 2

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

Puistokulma, Vantaa

Torstait	18-19	19-20	20-21
To 1.3. Tango	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 8.3. Foksit	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 15.3. Valsien variaatiot (Hidas valssi ja Valsi)	jatko 1	jatko 2	jatko 3

Torstai-illoissa toteutetaan kyseisen lajin jatkotason opetusta ja haastetta lisätään vähitellen.

Huhtikuu

Karjalatalo, Helsinki

Tiistait	18-19	19-20	20-21
Ti 3.4. Foksi	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 10.4. Cha-Cha	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 17.4. Bugg	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ti 24.4. Rumba-Bolero	alkeet	jatko 1	jatko 2

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

Nuorela, Luhtikylä, Orimattila

Keskiviikot	18-19	19-20	20-21
Ke 4.4. Cha-Cha	alkeet	jatko 1	jatko 2
Ke 11.4. Humpan variaatiot	alkeet	jatko 1	jatko 2

Huom!! Pe 6.4. Päätöstanssit ja kevätkarkelot Nuorellassa klo 20.00-23.30

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

Puistokulma, Vantaa

Torstait	18-19	19-20	20-21
To 5.4. Humpan variaatiot	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 12.4. Tangoa vanhaan malliin	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 19.4. Fusku	jatko 1	jatko 2	jatko 3
To 26.4. Bugg	jatko 1	jatko 2	jatko 3

Torstai-illoissa toteutetaan kyseisen lajin jatkotason opetusta ja haastetta lisätään vähitellen.

www.tanssiajaterapiaa.com