

Tanssillinen kuntopäivä Tanssiopisto Vinhassa Karkkilassa la 14.8.2010

klo 10 - 10.55 **AAMUAFRO**
Afrikkalaisin rytmein vauhtiin (Varpu Asiala)

klo 11 - 11.55 **LATTARISYKE**
Lattareilla lanteet keinumaan! (Varpu Asiala)

klo 12 - 12.55 **PIUKAT PAIKAT**
Lihaskuntotunti tanssitunnelmissa
(Varpu Asiala)

klo 13 - 13.55 **BALLET WORK**
Helppoa (mutta tehokasta) balettia myös
alottelijoille! (Sanna From)

klo 14 - 14.55 **SLOW FLOW**
Kehon ja mielen tanssitunti (Sanna From)

klo 15 - 15.55 **VENYTTELY**
(Sanna From)

klo 10 - 10.55 **SYKE COUNTDOWN**
Pehmeä virittäytyminen päivään (Toni Keski-Liikala)

klo 11 - 11.55 **HOLLYWOOD
MEETS BROADWAY**
Musikaalimeininkiä kaikille. (Toni Keski-Liikala)

klo 12 - 12.55 **LYRICAL DANCE**
Nykytanssin, jazztanssin ja baletin ilijkeitä.
(Toni Keski-Liikala)

klo 13 - 13.55 **FUNKY ADULTS**
Funkyn rytmejä myös aikuisille! (Veera Vainio)

klo 14 - 14.55 **SHOWTIME**
Showtanssitunnelmaa (Veera Vainio)

klo 15 - 15.55 **VENYTTELY JA
RENTOUTUS**
(Veera Vainio)



Hinnat: 8 e / tunti (Luoteis-Uusimaan tanssiyhdistys Vinha ry:n jäsenet 5 e / tunti)

Lapsiparkki: 2 e / tunti (Luoteis-Uusimaan tanssiyhdistys Vinha ry:n jäsenille ilmainen)

Hieronta-ajat SYKE-päivänä: 15 e / 30 min., 22 e / 45 min. / hieroja Milla Laaksonen
(Luoteis-Uusimaan tanssiyhdistys Vinha ry:n jäsenille 12 e / 30 min., 18 e / 45 min.)

TULE MUKAAN TUNNIKSI, KAHDEKSI TAI KOKO PÄIVÄKSI!

Ilmoittautumiset ja tiedustelut 12.8.2010 mennessä: milla@vinha.net

TULEVAISUUDEN TANSSITÄHDILLE, UUSILLE TUTTAVUUKSILLE, TANSSIN HARRASTAJILLE JA AMMATTILAISILLE SYKETTÄ SYKSYNN!