



Tapanilan Eläkkeensaajat ry
Tapanilan Työväentalolla
Sompiontie 4 00730 Helsinki

Aloitamme 17.08.2022

Kuntotanssia

Joka keskiviikko kello 14.00-15.00

Leila tulee n.15 min ennen tanssin alkua paikalle.
Tämä jumppa sopii niin naisille kuin miehille.

Tanssi vaatetus on kevyt ja sellainen missä tykkää parhaiten liikkua, koska lämmin ainaskin tulee ja mahdollisesti hikikin voi tulla. Jalkineet on tärkeät eli jumppa- tai kumitossut vaaleapohjaiset.

Vetäjänä Sari Paajanen

Lisätietoa Leila Savelalta, savelaleila@gmail.com

Kuvaus kuntotanssista

Kuntotanssi on hauska ja hikinen tanssitunti jossa pääset nauttimaan eri tanssilajien rytmistä ja liikkeestä. Tyyli ja tunnelma vaihtelee kuumista lattareista lavatansseihin ja kaikkea muuta siltä väliltä. Tunnilla tempo vaihtelee vauhdikkaasta rytmistä rauhallisempaan, joten sykekin nousee ja laskee vuorotellen. Myös koreografioiden vaikeustaso vaihtelee.

Tunnilla on tarkoitus pitää hauskaa, joten koreografiassa pysymistä tai oikeaan suuntaan menemistä ei tarvitse jännittää. Tärkeintä on heittäytyä musiikin mukaan!