

KURSSIT 2022

Tiedustelut:

Kuopio Tanssii ja Soi ry

https://www.lyyti.in/Kuopio_Tanssii_ja_Soi_kurssit_2022

Puh. 044-982 3745

Sähköposti: sales@kuopiodancefestival.fi

www.kuopiodancefestival.fi



Lapset 4-11v

1. Puistojamit

Savonia AMK:n opettajaopiskelijat **Tiina Karttunen** ja **Pinja Rajala** vapaa pääsy

15.-21.6. klo 10.00-10.30 Brahen puisto

Iloinen tanssituokio alle kouluikäisille, huoltaja mukana!

2. Baletti alkeet 7-10v (sis. esiintyminen torilla 19.6.)

Jaana Hämäläinen-Korhonen Hinta: 45,00€

16.-19.6. klo 14.45-15.30 Kuopion Taideopisto

Tutustutaan baletin perusteisiin ilon ja leikin kautta.

3. Baletti ESI-EK 10-11v (sis. esiintyminen torilla 19.6.)

Jaana Hämäläinen-Korhonen Hinta: 90,00€

16.-20.6. klo 15.45-17.00 Kuopion Taideopisto

Haluatko tulevaisuudessa hakea EK-koulutukseen? Kurssilla keskitytään vartalon kannatuksen ja kehon linjausten kehittämiseen baletin perusliikkeiden avulla.

4. Hiphop alkeet 7-12v

Teemu Tuohimaa Hinta: 30,00€

15.-16.6. klo 13.00-14.00 KRV:n sali

Keskitytään tekniikkaharjoitusten kautta sarjan tekemiseen.



Nuoret 12-16v

5. Reggaeton 12-16v

Frank Bueno Hinta: 15,00€

13.-15.6. klo 11.45-12.45 KRV:n sali

Reggaeton on musiikkia, jossa sekoittuu jamaikalainen reggae ja dancehall sekä hip hop. Keskitytään oppimaan tanssin liikekieli ja kehon rytmi.

6. Baletti perustaso 11-13v (sis. esiintyminen torilla 19.6.)

Jaana Hämäläinen-Korhonen Hinta: 110,00€

16.-20.6. klo 17.15-18.45 Kuopion Taideopisto

Keskitytään vartalon kannatuksen ja kehon linjausten kehittämiseen baletin perusliikkeiden avulla. Tehdään keskilattialla liikkuvia harjoituksia ja perehdytään varvastekniikan perusteisiin.

7. Hiphop 13v+

Teemu Tuohimaa Hinta: 40,00€

15.-16.6. klo 14.30-15.45 KRV:n sali

Keskitytään tekniikkaharjoitusten kautta sarjan tekemiseen.

8. BalletMOVE 13v+

Henrik Burman Hinta: 40,00€

18.-19.6. klo 11.00-12.00 Kuopion Tanssistudio

BalletMOVE vahvistaa ryhtiä, tasapainoa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja vahvistaa keskivartaloa. Nautitaan tanssin vauhdista ja ilosta!

9. Lyrical Jazz 12-17v

Sini Mäenpää Hinta: 55,00€

17.-19.6. klo 11.45-13.00 KRV:n sali

Lyricalissa yhdistyvät monipuolisesti eri tanssilajien kuten nykytanssin, jazztanssin ja baletin elementit, ja musiikki toimii vahvana inspiraation lähteenä. Tunneilla korostuvat virtaavuus, vahva liikkeellinen tulkinta ja tanssillisuus.

10. Nykytanssi 13v+

Heidi Naacka Hinta: 80,00€

17.-20.6. klo 10.15-11.45 Hermannin Salit, 2.krs

Tunneilla perehdytään nykytanssin tekniikkaan erilaisten liikekombinaatioiden ja improvisatoristen tehtävien kautta. Tarkoituksena on tehtäviin heittäytymällä löytää niin uusia liikeilmajaisun muotoja, kuin yllätystä kaikesta kehossa jo olevasta tiedosta ja taidosta.

11. Baletti klassinen variaatio 13v+

Ophélie Rodighiero Hinta: 55,00€

15.-16.6. klo 12.30-14.30 Musiikkikeskus tanssitali

At this classical repertoire class students will work with a Giselle peasant pas de deux variation. Focus will be on the jumps, the control and the dexterity with the pointe-shoes.

12. Baletti neoklassinen variaatio 13v+

Ophélie Rodighiero Hinta: 55,00€

19.-20.6. klo 12.30-14.30 Musiikkikeskus tanssitali

Neoclassical variation will be Ophélie's own choreography, using the space and playing with the fast movement on a music of Mozart.

13. Kehonhallinnan perusteet 11-16v tanssijoille (Pilates-peruskurssi)

Riikka Sabat Hinta: 50,00€
16.-17.6. klo 15.00-16.15 Element Studio
Hyvä keskivartalon ja lantion asennon hallinta luovat pohjan laadukkaalle liikkeelle ja hyvin kannatellulle tanssiasennolle. Tällä kurssilla opit, mitä lantion ja rintakehän keskiasento on ja kuinka keskivartalon ydintuki rakennetaan.

14. Kehon aktivointi ja liikkuvuusharjoittelu 11-16v tanssijoille

Katariina Pahkala Hinta: 50,00€
18.-19.6. klo 15.00-16.15 Element Studio
Aktivoi ja venytä itsesi notkeaksi, vahvaksi ja nopeaksi! Hyvä liikkuvuus mahdollistaa tanssitekniikan kokonaisvaltaisen hallitsemisen. Notkeus vaikuttaa positiivisesti myös voimantuottoon, rentouteen, nopeuteen ja kestävyyteen. Kurssilla opit, kuinka aktivoit kehosi tärkeimmät lihasryhmät ja lisäät liikkuvuutta tehokkaasti, nopeasti ja turvallisesti.



Poikien tanssileiri

Yhteistyössä Vapaan tanssikoulun kanssa.
Tanssileirillä opit uutta ja koet elämyksiä!
Kurssilaiset esiintyvät 21.6. klo 13.00 Musiikkikeskuksen Valohallissa.

15. Pojat 10-12v

16. Pojat 13-16v

Iikka Lampi / Olli Lautiola / Isto Turpeinen
Hinta: 390,00€ (sis opetus, majoitus + ateriat, pääsylippu)
15.-21.6. Kuopion klassillinen lukio



STOPP-kurssipaketit A-B-C

17. STOPP A kurssipaketti 10-12v

Katja Korpi (jazz), **Emilia Savolainen** (nykytanssi ja esitysworkshop)
Hinta: 220,00€/190,00€ (STOPP:n jäsenkoulujen oppilaille)
Hermannin Salit 2.krs
17.-21.6. sis. 2*60min ja 1*75min opetusta, lounas, pääsylippu
21.6. esitysharjoitus ja klo 13 esiintyminen Valohallissa (Musiikkikeskus)

18. STOPP B kurssipaketti 13-15v

Virve Olsson (baletti) ja **Heidi Naakka** (nykytanssi ja esitysworkshop)
Hinta: 250,00€/220,00€ (STOPP:n jäsenkoulujen oppilaille)
Hermannin Salit 2.krs
17.-21.6. sis. 2*90min ja 1*75min opetusta, lounas, pääsylippu
21.6. esitysharjoitus ja klo 13 esiintyminen Valohallissa (Musiikkikeskus)

19. STOPP C kurssipaketti 14-17v

Kaisa Torkkel (nykytanssi ja esitysworkshop) ja **Katja Korpi** (jazz)
Hinta: 250,00€/220,00€ (STOPP:n jäsenkoulujen oppilaille)
Lumit liikuntasali
17.-21.6. sis. 3*90min opetusta, lounas, pääsylippu
21.6. esitysharjoitus ja klo 13 esiintyminen Valohallissa (Musiikkikeskus)



Kansallisbaletin oppilaitoksen EK-ryhmiin hakijat

Yhteistyössä Kansallisbaletin oppilaitoksen kanssa.
Hakutilaisuudet pidetään 21.6.

20. Baletti hakijakurssi A 12-13v

Heli Kuula Hinta: 160,00€ (sis. pääsylippu)
16.-20.6. klo 8.45-10.30 Kuopion Taideopisto

21. Baletti hakijakurssi B 12-13v

Heli Kuula Hinta: 160,00€ (sis. pääsylippu)
16.-20.6. klo 10.45-12.30 Kuopion Taideopisto

22. Baletti hakijakurssi C 14-15v

Heli Kuula Hinta: 160,00€ (sis. pääsylippu)
16.-20.6. klo 12.45-14.30 Kuopion Taideopisto

23. Baletti hakijakurssi D 14-15v

Minna Stenvall Hinta: 160,00€ (sis. pääsylippu)
16.-20.6. klo 11.45-13.30 Lumit tanssisali



Kansallisbaletin oppilaitoksen EK-ryhmät

Erikoiskoulutusryhmät

Yhteistyössä Kansallisbaletin oppilaitoksen kanssa.
Ryhmät on tarkoitettu koulutukseen jo valituille.

Opettajat:

Minna Stenvall / Virve Olsson / Anne-Marie Ahola-Hiitola
Ophélie Rodighiero / Sini Mäenpää / Henrik Burman

15.-20.6., 20.6. esitysharjoitus ja esiintyminen Valohallissa
Hinta: 340,00€ (sis. pääsylippu)

24. EK1

25. EK2

26. EK3



Aikuiset

27. Aamutaji

Tarmo Hakkarainen vapaa pääsy
15.-17.6., 20.-21.6. klo 9.30-10.30 Valohalli (Musiikkikeskus)
Herätetään kehoa monipuolisesti aukaisten ja venyttäen sekä hiljentyen harjoitteisiin, jotka tulevat chi kungista, taijista, joogasta ja meditaatiosta. Tervetuloa kaikki mukaan!

28. BalletMove

Henrik Burman Hinta: 60,00€
15.-17.6. klo 11.00-12.00 Tanssstudio
BalletMOVE vahvistaa ryhtiä, tasapainoa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja vahvistaa keskivartaloa. Nautitaan tanssin vauhdista ja ilosta!

61. Barre

Katariina Pahkala Hinta 60,00€
17.-19.6. klo 16.30-17.30 Element Studio
Barrea harjoitellaan hyvän musiikin tahdittamana ja taustalla voi soida kaikkea popista lattareihin, jazziin tai reggaehen. Barre on loistava laji sinulle, joka kaipaat tavallisen lihaskuntoharjoittelun sijasta joitain erilaista, mutta taatusti tehokasta liikuntaa!

29. Afro soolo

Julio Miñoso Hinta: 25,00€
15.6. klo 13.00-14.30 Kuopion SalsaStudio
Afrossa opetellaan afrokuubalaiseen Santeria-uskontoon kuuluvia Orisha-tansseja. Tunnilla harjoitellaan Orishojen perusaskelia, afrokuubalaisille tansseille tyypillistä vartalonkäyttöä ja tehdään lyhyitä sarjoja.

30. Salsa Con Rumba

Julio Miñoso Hinta: 15,00€
15.6. klo 14.30-15.30 Kuopion SalsaStudio
Kuubalainen salsa on vauhdikasta, mutta samalla pehmeää ja nautinnollista. Vartalon liikekieli on hyvin luonnollista, eikä liikkeitä tehdä repien, vaan vartalon omia liikeratoja korostaen. Salsatunnit ovat täynnä hyvää fiilistä, mutta ne ovat myös todella tehokasta liikuntaa. Tällä tunnilla salsaa maustetaan rumban elementeillä.

31. Parisalsa Con Rumba

Julio Miñoso Hinta: 15,00€
15.6. klo 15.30-16.30 Kuopion SalsaStudio
Opetellaan parisalsan kuvioita rumballa maustettuna: rytmiä, vartalonkäyttöä ja vientitekniikkaa. Tunnilla vaihdetaan pareja, joten kaikki saavat tanssia parin kanssa.

32. Ladies Style

Riitta Keurulainen Hinta: 15,00€
16.6. klo 13.00-14.00 Kuopion SalsaStudio
Voit tuntea upean fiilisen tunneilla ja heittäytyä mukaan tanssiin. Korot plussaa, muttei pakolliset. Rakennetaan myös koreografiaa.

33. Bachata soolo

Riikka Keurulainen Hinta: 25,00€
16.6. klo 14.00-15.30 Kuopion SalsaStudio
Tanssitaan sensuellin ja rytmikkään musiikin tahtiin opetellen askeleita perusaskeleesta vaikeampiin kuvioihin. Harjoitellamme kauniita painonsiirtoja sekä myös Dominican style bachataa, josta tämä musiikkityyli onkin kotoisin. Tunti vahvistaa jos tanssineenkin perustekniikkaa. Voit osallistua tunneille koroissa tai tossuissa.

34. Latin Mix

Riikka Keurulainen Hinta: 15,00€
16.6. klo 15.30-16.30 Kuopion SalsaStudio
Tunnilla saat nauttia lattariyrteistä, pitää hauskaa ja samalla kuntoilla. Tutustutaan erilaisiin latinotansseihin lyhyiden askelsarjojen muodossa (mm. salsa, cha cha, son, reggaeton, rumba, mambo, merengue). Tunti sopii myös aloittelijoille. Ota tunnille sisälennykset tai tanssitossut.

35. Latin Mix

Frank Bueno Hinta: 25,00€
17.6. klo 13.00-14.30 Kuopion SalsaStudio
Nauti lattariyrteistä, pidä hauskaa ja kuntoile. Iloisella ja energisellä latin mix-tunnilla tutustutaan erilaisiin latinotansseihin lyhyiden askelsarjojen muodossa (mm. salsa, cha cha, son, reggaeton, rumba, mambo, merengue). Tunti sopii myös aloittelijoille. Ota tunnille sisälennykset tai tanssitossut.

36. Reggaeton

Frank Bueno Hinta: 15,00€
17.6. klo 15.30-16.30 Kuopion SalsaStudio
Reggaeton on kuubalainen katutanssi. Musiikkityylissä sekoittuvat latinalainen musiikki, jamaikalainen reggae ja dancehall sekä amerikkalainen hip hop. Ota tunnille sisälennykset tai tanssitossut.

37. Cha Cha Cha

Frank Bueno Hinta: 15,00€
17.6. klo 16.30-17.30 Kuopion SalsaStudio
Cha cha cha on kuubalaista alkuperää olevaa rytmikkästä ja energistä latinotanssia. Tämä tunti tuo takuuvarmasti hymyn huulillesi ja ilon koko kehoosi. Tunnille voit osallistua paljain jaloin, tanssitossuin, sisälennyksin tai korkokengin, kuinka vaan haluat!

38. Bellywood

Mikaela Jokinen Hinta: 45,00€
17.-19.6. klo 13.30-14.30 KRV:n sali
Bellywood = Bellydance + Bollywood. Itämaisen tanssin tyypilliset lanneliikkeet yhdistyvät menevään intialaiseen Bollywood-kappaleeseen. Olet sitten vasta-alkaja tai kokenut, tule mukaan kokeilemaan molempien lajien fuusiota hausassa koreografiassa!

39. Bollywood alkeet

Mikaela Jokinen Hinta: 45,00€
17.-19.6. klo 16.30-17.30 KRV:n sali
Hauska ja mukaansatempaava tanssilaji, joka sekoittelee klassisen intialaisen tanssin, intialaisten kansantanssien sekä tämän päivän showtanssien liikkeitä energisesti yhteen. Musiikkina käytetään mm. hittibiisejä hindinkielisistä elokuvista. Bollywood on hyvin ilmaisurikasta ja huumorintajuista.

40. Locking

Teemu Tuohimaa Hinta: 45,00€
15.-16.6. klo 16.15-17.30 KRV:n sali
Keskitytään tekniikkaharjoitusten kautta sarjan tekemiseen.

41. Carl Knif Company: Hengitys – Katse – Tila

Jonna Aaltonen Hinta: 40,00€
20.6. klo 17.00-19.00 Kuopion Tanssistudio
Improvisaatiotekniikka perustuu oman kehon ja mielen aistimiseen ja yhteen saattamiseen. Metodi ammentaa vaikutteita meditaatiosta, joogasta ja pilateksesta ja sen tavoitteena on kokonaisvaltainen henkilökohtainen liikeilmaisu.

42. Nykytanssi keskitaso

Kaisa Torkkel Hinta: 40,00€
15.-16.6. klo 11.15-12.45 Lumit liikuntasali
Herättelemme itseämme liikkeeseen. Tutkimme mm. painovoiman vaikutusta, kehon linjauksia, suuntauksia ja ketjutuksia sekä suhdetta tilaan ja aikaan. Hahmotamme, vapautamme ja aktivoimme mieltä ja kehoa kokonaisvaltaiseen tanssiin ja ilmaisuun.

43. Nykyjazz edistyneet

Reija Wäre Hinta: 75,00€
15.-17.6. klo 16.30-18.00 Lumit liikuntasali

44. Itämainen tanssi keskitaso

Mikaela Jokinen Hinta: 55,00€
17.-19.6. klo 15.00-16.00 KRV:n sali
Itämainen tanssi: Lähi-idästä peräisin oleva naisellinen itämainen tanssi on kaunista ja sensuaalista. Pehmeät liikkeet sekä aksentoidut vartalon iskut sekä värinät harjoittavat vartalon eri lihaksia.

65. Alessandro Sciarroni polka chinata -workshop

Gianmaria Borzillo & Giovanfrancesco Giannini Hinta 25,00€
20.6. klo 13.00-15.00 Kuopion kaupungintalo, juhlasali
Fun workshop about historical polka chinata transmission. Teachers will speak about the SAVE THE LAST DANCE FOR ME -project and work on the traditional steps with the participants.



Ammattilaiset

45. Baletti aamutunti

Ophélie Rodighiero Hinta: 90,00€ (koko kurssi)
15,00€/kerta
15.-20.6. klo 9.30-11.00 Musiikkikeskus tanssisali
Class will be a warm-up to feel ready for the rest of the day, placement, coordination, musicality, using the space and the most important enjoying the movement.
With accompanist **Rauni Komulainen**.

46. Nykytanssi aamutunti

Kaisa Torkkel Hinta: 105,00€ (koko kurssi)
15,00€ /kerta
15.-21.6. klo 9.30-11.00 Lumit liikuntasali
Herättelemme itseämme liikkeeseen. Tutkimme mm. painovoiman vaikutusta, kehon linjauksia, suuntauksia ja ketjutuksia sekä suhdetta tilaan ja aikaan. Hahmotamme, vapautamme ja aktivoimme mieltä ja kehoa kokonaisvaltaiseen tanssiin ja ilmaisuun. Säestäjänä **Marko Salmela**.

47. Reija Wäreen workshop tanssinopettajille

Reija Wäre Hinta: 95,00€
17.-19.6. klo 10.00-12.00 Hermannin salit 3. krs

48. Hiphop -workshop tanssinopettajille

Teemu Tuohimaa Hinta: 95,00€
15.-16.6. klo 10.00-12.00 Hermannin salit 3. krs

49. Masterclass with Emanuel Gat

Emanuel Gat Hinta: 50,00€
16.6. klo 15.00-17.00 Musiikkikeskus tanssisali

50. One More Thing – performance workshop

Jeremy Alberge Hinta: 30,00€
19.6. klo 10.30-13.30 KRV:n sali
This workshop will be divided between Jeremy's movement class linked to "One More Thing" material. The first part will be preparing the dancer to a physical and emotional trust, while seeking for softness within challenging motions, in order to start exploring Adi Boutrous repertoire from the right mindset and physical openness.

51. Carl Knif Company: Hengitys – Katse – Tila

Terhi Vaimala Hinta: 40,00€
20.6. klo 11.30-13.30 Tanssistudio
Improvisaatiotekniikka perustuu oman kehon ja mielen aistimiseen ja yhteen saattamiseen. Metodi ammentaa vaikutteita meditaatiosta, joogasta ja pilateksesta ja sen tavoitteena on kokonaisvaltainen henkilökohtainen liikeilmaisu.

52. Kinetic Orchestra treenirinki

Sanni Giordani & Anni Koskinen Hinta 40,00€
20.-21.6. klo 11.15-12.15 Musiikkikeskus tanssisali
Treenirinki -tunneilla keskitytään harjoittamaan monipuolista liikkumista ja koordinaatiota tanssien ja pelaten innostavassa ilmapiirissä. Tuntien sisältöihin uiskentelevat eri tekniikat ja tanssityylit, joiden parissa työskennellään tanssiryhmä Kinetic Orchestra.

53. Kinetic Orchestra -workshop

Sanni Giordani & Anni Koskinen Hinta 65,00€
20.-21.6. klo 15.00-17.00 Musiikkikeskus tanssisali
Workshopissa tutustaan ryhmän teoksista tuttuihin materiaaleihin. Workshopissa työstetään sekä soolo- että parimateriaalia ja sukkeltaan ryhmälle ominaisten räjähtävien, kuin myös pehmeiden ja soljuvien laatuja maailmaan. Kurssilla tanssitaan otteita Kinetic Orchestran teoksista Mistakes, Mostly Mass ja I'm Liquid.

54. Taito työpaja

Riikka Sabat Hinta 50,00€
16.6. klo 11.00-13.00 Element Studio

Taidon oppimiselle ei ole rajoja, kun mieleemme tiedostamaton puoli ja taidon oppimisen ja opettamisen eri lähestymistavat otetaan monipuolisesti käyttöön. Tule mukaan tähän työpajaan kehittämään omia opettamisen taitojasi tai ideoimaan oman harjoittelusi monipuolistamista. Kurssi sopii erityisen hyvin tanssinopettajille, liikunnan ohjaajille ja valmentajille.

65. Alessandro Sciarroni polka chinata -workshop

Gianmaria Borzillo & Giovanfrancesco Giannini Hinta 25,00€
20.6. klo 13.00-15.00 Kuopion kaupungintalo, juhlasali

Fun workshop about historical polka chinata transmission. Teachers will speak about the SAVE THE LAST DANCE FOR ME -project and work on the traditional steps with the participants.



Kehonhuolto

55. Spiraalistabilaatio - nostetta selkärankaan

Riikka Sabat Hinta 60,00€
15.-17.6. klo 13.30-14.45 Element Studio

Kasaan painuneen selkärangan paras hoito on oikeanlaisella lihastuella synnytetty noste kehoon. Tsekkiläisen lääkärin kehittämässä SPS-metodissa käytetään menetelmään suunniteltuja vastuskuminauhoja. Spiraalistabilaation avulla vahvistetaan syvien vatsalihasten toimintaa ja pyritään rentouttamaan selän pitkittäisten ojentajalihasten ylijännittyneisyyttä.

56. Opi ja kertaa Pilatesta

Tuija Martikainen Hinta 75,00€
15.-17.6. klo 13.30-14.45 Element Studio

Tälle kurssille voit osallistua ilman lajin aikaisempaa kokemusta tai tulla kertaamaan jo aikaisemmin oppimaasi. Kurssilla opit mitä ovat lantion ja rintakehän keskiasento sekä keskivartalon ydintuki. Lisäksi saat oivalluksia siitä, miten vakautat tai tietoisesti liikutat eri kehonosia niin, että selkäranka ja olkapäät pysyvät tuettuina liikkumisen aikana.

57. Pilatesta synnyttäneille

Katariina Pahlkala Hinta 50,00€
18.-19.6. klo 13.00-14.15 Element Studio

Tämä kurssi on tarkoitettu sinulle, jonka synnytyksestä on kulunut vähintään 8–12 viikkoa. Kurssi sopii sinulle, joka haluat parantaa kehotuntemustasi ja koet, että lantionpohjan ja keskivartalon tuki ei ole palautunut synnytyksen jälkeen. Jokaisen keho on yksilöllinen, joten synnytyksestäsi on voinut kulua paljonkin aikaa.

58. Power Pilates pienvälineillä

Tuija Martikainen Hinta 40,00€
20.-21.6. klo 14.00-15.00 Element Studio

Potkua pilates -harjoitteluusi! Element Studion Pilates -harjoittelu perustuu lajin kehittäjän Joseph Pilatesin luomaan harjoitusmenetelmään, jonka klassista liikerepertuaaria sovellamme nykyaikaisen anatomian tuntemuksen mukaisesti.

59. TRE (Trauma and Tension Releasing Exercises)

Teemu Vesterinen Hinta 45,00€
15.6. klo 11.00-13.00 Element Studio

TRE -stressinpurkuliikkeet on yksinkertainen ja helposti omaksuttava kehon liikkeistä koostuva itsehoitomenetelmä, jonka vaikutukset ilmenevät nopeasti. Menetelmä käynnistää lihasten vapinana tai tärinänsä alkavan luonnollisen ja nopeasti vaikuttavan palautumismekanismien.

60. Pää- ja kasvokoulu

Riikka Sabat Hinta 40,00€
17.6. klo 11.00-13.00 Element Studio

Koe mitä tapahtuu, kun pää ja sen mukana koko selkäranka linjataan hyvään asentoon ja kasvojen, pään ja hartiarengaan lihaksistoa rentoutetaan, venytetään, aktivoidaan ja vahvistetaan. Myös hengitystä avataan ja vapautetaan. Tunne, miten virkistyt ja olosi muuttuu hyväksi!

61. Barre

Katariina Pahlkala Hinta 60,00€
17.-19.6. klo 16.30-17.30 Element Studio

Barrea harjoitellaan hyvän musiikin tahdittamana ja taustalla voi soida kaikkea popista lattareihin, jazziin tai reaggaeen. Barre on loistava laji sinulle, joka kaipaat tavallisen lihaskuntoharjoittelun sijasta joitain erilaista, mutta taatusti tehokasta liikuntaa!

62. Akrojooga

Ella Riekkinen & Karoliina Mäkäräinen Hinta 60,00€
20.-21.6. klo 9.30-11.00 Element Studio

Akrojoogassa yhdistyvät pariakrobatia, jooga ja terapeuttinen harjoittelu, kuten parihieronta. Akrojooga kehittää kehonhallintaa, liikkuvuutta, lihasvoimaa sekä yhteistyötaitoja ja luottamusta.

63. Vapauta ja vahvistu – liikkuvuusharjoittelun intensiivikurssi

Riikka Sabat Hinta 60,00€
20.-21.6. klo 12.00-13.30 Element Studio

Kehon virheasennot ja lihasepätasapaino voivat aiheuttaa kiputiloja ja hankaloittaa liikkumista. Oikein toteutettu liikkuvuus- ja voimaharjoittelu korjaa tällaisia ongelmia. Tule mukaan oppimaan, kuinka toteutat kehonhuoltoasi tarkasti ja tuloksekkaasti.



Pyörätuolitanssi

64. Pyörätuolitanssi

Mikko Ahti, Markku "Keppi" Keränen
Hinta 90,00€

17.-19.6. Hatsalan klassillinen koulu

Leirillä käydään läpi kehon ja liikkeiden ilmentämistä musiikin avulla. Tarkoituksena on saada musiikki ja liike ilmentämään tanssia tehokkaammin kunkin tanssin olemuksen mukaan.