

TANSSITREENI & FLEX

EURAN URHEILUTALOLLA

sunnuntaisin klo 9.45-11.00

75 min. 3.-31.3.2019.

Tanssitreeni on tanssillinen ryhmäliikuntatunti, joka tarjoaa monipuolisen kokonaisuuden musiikin ystäville ja heille jotka rakastavat kaikenlaista tanssia. Tunnilla eri tanssityylit tulevat tutuksi, kestävyyskunto ja liikehallinta kehittyvät kuin huomaamatta.

Tunti koostuu alkulämmittelystä, helpoista askelluksista, tanssillisista koreografioista, kehonhallintaosiesta. Tunnilta löydät salsa-, disco- ja lavatansseja. Tanssitreeni sopii heille, jotka nauttivat musiikin tahtiin liikkumisesta. Tanssitreeni päättyy Flex-osioon, jossa teemme 15 min. loppuvenyttelyt

HINTA: 28 €/ 5 kertaa

tai 40 € 5 kertaa sisältäen tanssit + uintimaksun.

**Ilmoittautuminen tekstiviestillä
puh. 044 422 4989.**

Tanssitreenin ohjaa liikunnanohjaaja Mona Koski


EURAN URHEILUTALO

