

KEVÄT 2026

TANSSIKSI

Seuratanssin perusohjaaja ja Tanssiksi-ohjaaja Tarja Simola

Tapanilan työväentalo, Sompiontie 4, Helsinki

Keskiviikkoisin klo 16 - 17

07.01. - 8.4.2026



MITÄ ON TANSSIKSI?

TANSSIKSI on hauskaa tanssiliikuntaa, jossa tanssitaan ilman paria ja jossa samalla opitaan eri tanssilajien perusaskeleita ja lajinomaista liikkumista. Tanssiksi-tunnilla soitetaan monipuolista tanssimusiikkia.

Tanssiksi-tunnit 8€/henk.

Tule mukaan ilman ennakkoilmoittautumista. Saapumisohteet, eri maksutavat, mahdollisuus ostaa tunnit ennakoon ja lisätietoa myös muista kursseista löydät verkkosivuilta

www.auvontanssikurssit.fi

Tanssiksi-tuntien tavoite on kehittää ja ylläpitää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kuntoa tanssimalla. Tunneilla askelikot ja tanssisarjat pidetään yksinkertaisina ja niitä varioidaan suunnanvaihoilla ja erilaisilla rytmityksillä. Tunneilla työskennellään tehokkaalla rasvanpoltto-sykkeellä. Askelsarjoista voidaan ohjaajan ohjeen mukaan tehdä myös haastavampia versioita.

Tanssiksi sopii kaikille, myös heille, jotka eivät aikaisemmin ole tanssineet. Tunneilla on luvassa ennen kaikkea hauskaa liikuntaa, joka kehittää mm. tasapainoa ja kehonhallintaa. Opetuista asioista on iloa myös paritanssissa.

Nähdään Tanssiksi-tunneilla!