

Kehonhuolto- ja tanssiviikonloppu

Heittäydy musiikin vietäväksi! Liikumme yhdessä tanssien sekä kehoa huoltaen ja vahvistaen. Kurssin tavoitteena on kohottaa kuntoa hauskaa pitäen ja löytäen sopivia keinoja oman kehon huoltoon.

Aikaisempaa kokemusta lajeista ei tarvita, huomioimme kaikenikäiset ja tasoiset liikkujat. Tarkemmat lajiesittelyt löydät alla olevasta linkistä.

Balance

Kehon ja mielen, voiman ja vastavoiman, vahvistavan ja venyttävän liikkeen tasapainoa sekä tasapainoilua konkreettisesti.

FasciaMethod

FasciaMe -tunti on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa kuntouttavasta näkökulmasta. Tunnilla yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla.

Rentoutus

Rauhallinen kehoa ja mieltä rentouttava harjoitus.

Kehonhuolto

Rentouttava kehonhuolto muun muassa liikkuvuus- ja venyttelyharjoittein. Ryhmämaksimi 80 hlöä.

Rennot rytmit

Helppoa ja letkeää irrottelua eri tanssityylejä mukaillen. Vauhdikas kuntotanssitunti, jossa yhdistyvät eri tanssityylilajit, -rytmit ja -askeleet.

Barre

Treeni, joka vahvistaa etenkin pakarointia, reisiä ja keskivartaloa. Monet Barren harjoituksista pohjautuvat balettiin ja tehdään musiikin mukana balettitangon äärellä. Barre kehittää kesto-voimaa ja sytyttää ryhtiä kohottavat lihakset.

Dance

Tunnilla heittäydytään tanssin vietäväksi! Reippaan alkulämmittelyn jälkeen harjoitellaan koreografiaa, jossa on vaikutteita mm. showtanssista, jazzista, nykytanssista ja katutanssilajeista.