



TANSSI Dams
TANSSIDANS ry

NYT TANSSITAAN KIRKKONUMMELLA!
Tanssiurheilun, Lastentanssin, Kuntotanssin ja
Zumban uudet ryhmät lapsille, nuorille ja
aikuisille käynnistyvät Kirkkonummella



TanssiDans Ry

Tervetuloa TanssiDans ry:n tanssijoiden joukkoon. Olemme kirkkonummelainen tanssiurheiluseura, joka on Suomen tanssiurheiluliiton jäsen. Seuramme on perustettu 1997, ja tanssijoita seurassamme on noin 180.

Sinettiseuratus

Kirkkonummen TanssiDans Ry on tehnyt jo pitkään laadukasta valmennustyötä lasten ja nuorten tanssiurheilun parissa. Tästä työstä tunnustuksena seuralle myönnettiin Nuori Suomi Sinettiseuratus vuonna 2007.



Seuran opettajat

Seurassamme opettaa ammattilaisopettajia ja kouluttautuneita tanssiurheiluhjaajia.

- *Harri ja Niina Antikainen* opettavat tanssijoita aloittelijoista kansainvälisiin mestareihin. He ovat erikoistuneet vakiotansseihin ja heillä molemmilla on sekä suomalainen että kansainvälinen ammattilaisopettajantutkinto.
- *Helena Ahti-Hallberg* on erikoistunut latina- ja tanssiurheiluun ja opettaa tanssijoita huippuihin. Myös hänellä on sekä kansainvälinen että suomalainen ammattilaisopettajantutkinto.
- *Sami ja Jutta Helenius* ovat kilpailevia ammattilaisopettajia, joilla on suomalainen ja kansainvälinen ammattilaisopettajantutkinto. He ovat myös Suomen tanssiurheilumaajoukkueen koordinaattoreita.
- *Erkki ja Tuula Väisänen* ovat harrastaneet kilpatanssia useita vuosia ja suorittaneet tanssiurheilun seuraohjaajakoulutuksen ja hankkineet kuntotanssihjaajan pätevyyden.
- *Tuire ja Aulis Liljeström* ovat tanssiurheiluhjaajia ja ohjaavat Veikkolassa. He ovat myös tuttuja Elojuhlista.
- *Ulrika Söderholm* on lisensoitu Zumba Zin opettaja ja on opettanut Zumbaa yli vuoden esim. Työväenopistossa ja Nuorisoseurassa. Hän on toiminut myös aerobic ohjaajana ja harrastaa kilpatanssia.

Varusteet tanssitunneilla

Tanssitunneilla pojat ja miehet käyttävät suoria tummia housuja ja paitaa tai T-paitaa. Tytöillä ja naisilla on mekko tai hame ja pusero. Jalkineiden tulee olla mukavat ja nahkapohjaiset. Tanssikengät hankitaan opettajien opastuksella. Zumbassa voi käyttää tanssilenkkareita. KEHO -ryhmissä on varustuksena verryttelyasu ja sukat tai ohutpohjaiset tossut.

Yhteystiedot

Lisätietoa ryhmistä saat sähköpostilla tanssidans@gmail.com

tai soittamalla

Erkki Väisänen 0400-727 938

Riitta Rinne 040-746 5721

Niina Antikainen 040-578 8442



Valitse oma ryhmäsi

Tanssiurheilun alkeet

Tanssiurheiluryhmiä järjestämme lapsille ja aikuisille. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa. Ryhmään voi tulla yksin tai parin kanssa. Ryhmissä opetellaan vuoden aikana ainakin kolme vakiotanssia (valsši, tango, quickstep) ja kolme latinalaistanssia (samba, cha-cha, jive). Tanssit ja tanssikuviot opetellaan ryhmässä ensin yksin ja sitten parin kanssa.

Lasten alkeet 55€ + jm, aikuisten alkeet 75€ + jm

Lastentanssi

on suunnattu 3-5 vuotiaille pienille tanssijoille. Ryhmässä musiikki johdattaa lapset eri tansseihin ja leikin avulla löydetään tanssin maailma.

55€ + jm

Kuntotanssi

sopiva ryhmä tanssiharrastuksen aloittaville aikuisille. Ohjelmassa on valsši, tango, quickstep, samba, jenkka, polkka, cha cha ja jive. Ohjausta on samaan hintaan yksi tai kaksi kertaa viikossa oman valinnan mukaan.

75€ + jm

Zumba

On iloinen sekoitus tanssia ja aerobikkia. Sinun ei tarvitse osata tanssia, kaikki ovat tervetulleita ja musiikin tunnelma vie taatusti mukaansa. Musiikissa yhdistyy eri rytmiä kuten salsa, samba, vatsa tanssia, foxtrot, merengue, reggaeton, cumbia, hip hop ja latinalais pop.

Tehokas tunti koostuu lämmittelystä, zumbaamisesta ja mös venyttelylle on varattu hyvin aikaa. Oma alusta, hikipyhye ja juomapuollo on hyvä olla mukana.

75€ + jm

Keho

ryhmässä opitaan kehon kannatusta, ryhtiä ja liikkuvuutta vartalon luonnollisten liikeratojen ja suuntien avulla. Kurssi on tarkoitettu kaikille aikuisille lajista riippumatta.

60€ + jm

Ryhmiin ilmoittautumiset: tanssidans@gmail.com

Jäsenmaksut: lapset alle 16v. 16€, aikuiset 25€, perhemaksu 60€





Uudet ryhmät alkavat 9.1.2012

Maanantaisin

ZUMBA aikuiset

klo 18.45-20.00

Kartanonrannan koulu

Tiistaisin

Aikuisten alkeet

klo 20.00-21.45

Veikkolan koulu

Keskiviikkoisin

Kuntotanssi alkeet

klo 19.30-21.00

Kirkonkylän koulu

KEHO ryhmä

klo 20.00-21.00

Heikkilän koulu

Torstaisin

Lastentanssi 3-5v.

klo 18.00-18.30

Kirkonkylän koulu

Lasten alkeet 6-9v.

klo 19.00-20.00

Kirkonkylän koulu

Aikuisten alkeet

klo 18.00-19.00

Kirkkoharjun koulu

Ilmoittaudu mukaan osoitteeseen tanssidans@gmail.com

Tule mukaan harrastamaan lajia, jossa urheilu ja taide kohtaavat!

www.tanssidans.com

TANSSI Dams
TANSSIDANS ry