



Lempäälän
Pandat

Tanssillinen voimistelu

Milloin:

Keskiviikkoisin Kuljun liikuntasali

klo 18.00 – 19.00 (12-16-vuotiaiden harjoitukset)*

klo 19.00 – 20.00 (aikuisten harjoitukset)

Tanssillinen voimistelu eli tanvo on tanssin ja voimistelun yhdistävä laji. Tavoitteena on tarvittavien ominaisuuksien kehittäminen kuten kehon hallintavoima, koordinaatio, liikkuvuus ja lajitekniikka.

Lajin pohjan muodostavat perusvoimistelutaidot, jonka lisäksi harjoitellaan laajojen sekä luovien liikkeiden ja hengityksen sitoutumista toisiinsa.

Harjoitteluun kuuluu paljon jalkatekniikkaa ja hyppyjä sekä liikkuvuutta ja voimaa vaativia liikkeitä.

Ohjaaja:

Virpi Salmi

Hinta:

78 €/ lukukausi (+ 12 e jäsenmaksu/vuosi)

Ilmoittautuminen Pandojen jäsentietojärjestelmän kautta 15.8.2019 klo 18.00 alkaen:

www.lempaalanpandat.fi

*)Tämän liikuntaryhmän perustamiseen olemme saaneet Opetus- ja kulttuuriministeriöltä seuratuksena **Lempäälän Pandojen**

”Liikkumisen Iloa”-hankkeen puitteissa. Hanke on käynnissä 31.12.2020 asti ja sen avulla järjestetään liikuntatoimintaa

lapsille ja nuorille mm. tulevalla syyskaudella 2019.