

Show Team sanomat / Showtanssi – Sadun ryhmä
Kevät 2010 14.1.2010

Show Team

Muutos harjoituksiin

Torstain harjoitukset muuttuvat. Ensi viikosta alkaen eli 21.1.2010 alkaen

torstain harjoitukset ovat klo 18-19.

Paikka pysyy entisenä (Hirvialhon koulun Sali). Muutos koskee koko kevättä. Satu lomailee 18-25.1 välisen ajan, joten viikon 3 harjoituksissa ohjaajana on sijainen.

Hupparit

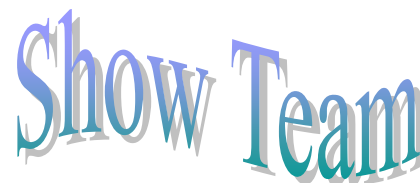
Hupparit ovat saapuneet ja ne jaetaan harrastajille tämän viikon kuluessa. Lasku toimitetaan, joko sähköpostitse tai paperilaskuna, joten älkää lähettäkö lasten mukana rahaa harjoituksiin.

Kaikki lasten vetoketjulliset taivaansiniset hupparit tulivat mustina, koska valmistaja on lopettanut vetoketjullisen taivaansinisen hupparin valmistuksen. Mikäli ette halua mustaa hupparia tilaamanne sinisen tilalle, ilmoittakaa siitä Tuirelle. Jazz housut tulevat eri paikasta ja jaetaan/laskutetaan myöhemmin.

Muutamia huppareita ja t-paitoja jäi myyntiin, joten vaikka ette olisi tilanneet niin niitä voi kysellä Tuirelta.

Lisätiedot Tuire Puh. 0400 271833 (koti) Email. tuire.tuominen@pp9.inet.fi (koti)





Show Team kausi sekä aikuisten liikuntaryhmät jatkuvat!

Aikuisten tunneilla on vielä tilaa. Kokeilukerrat ovat maksuttomia!

Viikon aikana on mahdollista osallistua kolmelle eri liikuntatunnille:

- **Tanssimix** maanantaisin klo 19-20 Työväentalolla. Tanssimix on monipuolinen tanssillinen liikuntatunti vaihtuvien teemojen ja ohjaajien kanssa. Tulevat teemat ja ohjelmat ilmoitetaan tunneilla sekä www.viialanpyry.fi. Tanssimix on suunnattu kaikille tanssista kiinnostuneille, ikään, kokoon, tanssitaustaan tai sukupuoleen katsomatta. Aikaisempaa kokemusta ei siis tarvita! Kausi aloitetaan ma 11.1 ja 18.1 Tanssibicillä (kuntotunti, kengät/tossut mukaan). Kaikkien Tanssimix tuntien tavoitteena on tanssin ilo ja liikunnasta nauttiminen!
- **Kuntomix** tiistaisin klo 20.30-21.30 Hirvialhon koululla. Kuntomix on "hikijumppa", jossa liikutaan helpoin, mutta sykeä nostattavien askeleiden ja askelsarjojen avulla. Tunnilla käydään alkulämmittelyn jälkeen kaikki suuret lihasryhmät läpi, unohtamatta lopun jäähdyttelyä ja venyttelyä. Syke nousee ja kunto kohenee!
- **Kehonhuolto & venyttely** torstaisin klo 19-19.45 Lallin talolla (Pajantie 3). Rauhallisia kehonhallintaa ja venyttelyliikkeitä, jotka kehittävät vartalon hallintaa, liikkuvuutta ja voimaa.

Tervetuloa mukaan!

Osallistumismaksu 20 Eur / kevätkausi tai 40 Eur / vuosi.