



Toukokuun tanssitarjotin

Tanssin hurmaa

Etelä-Pohjanmaan Opistolla!

Tarjoamme toukokuussa tanssin ja kehonhuollon tiiviskursseja päiväopetuksena seuraavasti:



4.-6.5.2009 "Back to Broadway"

Tule tutustumaan jazz- ja showtanssiin! Sukellamme showtanssin maailmaan jazztanssin tekniikan kautta ja päivien loppuksi huollamme kehoamme jazzbaletista tutuilla lattiatankoharjoituksilla.

Ma, Ti, Ke

klo 9.45-11.15 Jazztanssi

klo 12.15-13.45 Showtanssi

klo 14.00-15.00 Kehonhuoltoa/lattiatankoharjoituksia

18.-20.5.2009 "Ilo ilmaista"

Löydä oma tapasi tuottaa liikettä ja kehittää liikeilmaisuasi! Tutustumme nykytanssin eri tekniikoihin sekä haemme improvisaation kautta omaa liikekieltä. Lisäksi haemme kehon optimaalista linjausta ja työstämme omia virheasentojamme.

Ma, Ti, Ke

klo 9.45-11.15 Nykytanssi

klo 12.15-13.45 Improvisaatio

klo 14.00-15.00 Kehonlinjausharjoituksia

25.-27.5.2009 "Kehoa kuunnellen"

Kehonhuoltoa lihaksia vahvistaen ja venyttäen. Tutustumme Pilates-tekniikkaan sekä syvävenytykseen. Pilates-tunneilla opit oikean hengitystekniikan, pre-Pilates-liikkeistöä sekä Pilates-harjoituksia erilaisilla apuvälineillä (mm. jumppakuminauha, jumppapallo jne.). Syvävenytys-tunneilla keskitymme liikkeiden oikeaoppiseen suoritukseen, sekä hengitystekniikkaan venytyksen apuna. Keskiviikkona tutustumme joogan saloihin.

Ma klo 9.45-15.00 Pilates

Ti klo 9.45-15.00 Syvävenytys

Ke klo 9.45-15.00 Jooga

Kurssien hinta 50e/kpl.

Ilmoittautumiset 30.4. mennessä: noora.kolanen@epopisto.fi