

**Kermankosken lava, Kerma, Heinävesi**  
Mäntylahdentie 5, 79910 Kerma

**Maanantaina:  
7.6., 21.6., 5.7. ja 19.7.2021**

**Lavis lavatanssijumppa klo 17.15 – 18.15**  
**Paritanssikurssi klo 18.30 – 20.00**  
Hidas valssi ja cha cha (alkeet)

**Lavis-lavatanssijumppa** on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan taloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. (Lisätiedot: [www.lavis.fi](http://www.lavis.fi))

**Paritanssikurssilla** tanssilajeina ovat Hidas Valssi ja Cha Cha. Kurssilla ei ole parinvaihtoa.

Tunnit lähtevät alkeista eli askeltakaan ei tarvitse osata ennakolta! Tule yksin tai kaverin kanssa kokeilemaan ja innostu Tanssin taikasta. Ei ennakoilmoittautumista.

Vallitseva Korona-tilanne huomioiden, osallistu toimintaan vain terveenä sekä huolehdi hyvästä käsihygieniasta, noudata maskisuositusta ja muista ylläpitää turvavälit. HUOM! Osallistujamäärä rajataan tarvittaessa kokoontumisrajoitusten mukaisesti.

Varusteet: joustavat sisäliikunta/tanssivaatteet, tanssilenkkarit /jumppatossut/tanssiin sopivat kengät tms. + juomapullo.

**Maksuttomat Lavis ja Paritanssikurssi "maistiaiset" järjestää** ESli:n Tanssin taikaa ja tasapainoa 2 -hanke yhteistyössä Kermankosken Lavan, Heinäveden Lavatanssijoiden, Heinäveden Hyrskeen ja Heinäveden kunnan kanssa.

Opettaja: Mari Kurtti/ESli, Lavis lisenssiohjaaja ja tanssinopettaja (AMK)

## LÄMPIMÄSTI Tervetuloa Tanssimaan!

Hanke ei ole vakuuttanut osallistujia eli jokainen liikkuu omalla vastuulla.

**Lisätiedot:** Mari Kurtti, Etelä-Savon Liikunta ry, puh. 0440 225 422  
[mari.kurtti@esliikunta.fi](mailto:mari.kurtti@esliikunta.fi)

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

(Päivitys 10.5.2021)

