



Lempeää ja voimistavaa

AIKUISBALETTIA



Aikuisbaletti on hyvä keino parantaa kehon ryhtiä, venyvyyttä ja voimaa. Tunneilla painotetaan tanssiniloa, kehotietoisuutta ja kehon linjausten parantamista.

Teemme helppoja ja tehokkaita balettiliikkeitä ja nautimme kauniista musiikista ja tanssimisesta. Tanssiinkutsu on kaikenikäisille vasta-alkajille ja aiemmin tanssineille.

Mukaan voit tulla milloin vain:

tiistaisin klo 17.15-18.45

Hoiva Shanti (4.krs) 25.8.2009 alkaen.

Asustus: joustavat vaatteet, sukat tai pehmeät tossut.



Hinta/kerta 13 e / 10 e (opisk./työtön/eläk.)

10xkortti 100 e / 85 e

Opettaja Kati Saarela

Joogakoulu Shanti & Hoiva Shanti
Runeberginkatu 43, (2. ja 4. kerros)
00100 Helsinki (ravintola "Eliten" naapuritalo)
Puh: 040 5279012 (Kylli Kukkk)

