

Lunddancen tunnit syksyllä 2022

Maanantai

- Dance Pop** **Klo 17 -18**, Soolo tanssitunti menevään pop musiikkiin. Hyvä musiikki ja helpot kuviot. Sopii kaikille, ei vaadi aikaisempaa kokemusta.
- Easy Monday cross** **Klo 18-19**, <https://www.lunddance.com/cms/kurssit-leirit/soolotunnit/latin-cross/>
Tanssitunti jossa jalat eivät mene solmuun. Vaihtuva koreograifa ja tanssilaji. Helpot kuviot ja rytmikäs tunti ihan kaikille.
- Joogla** **Klo 19-19:45**, <http://www.lunddance.com/cms/lundsport/joogla/>
Tämä tunti yhdistää joogasta tuttuja liikkeitä hyvään lattari musiikkiin. Keskitymme kehon liikeratoihin ja elastiseen vartaloon. Vaativuus ja tunnin rasitus on jokaisen osallistujan itsensä määriteltävissä. Liikkeet teemme pääsääntöisesti kehon omalla painolla ja ilman suurempaa sykkeen nostoa.

Tiistai

- Zumba** **Klo 18:30-19:50**, Taattua zumba meininkiä, joka täydentää tanssitarjontaamme. Takuu varma hauska ja hikinen tunti iloiseen lattarin musiikkiin. Sopii myös aloittelevalle harrastajalle.

Keskiviikko

- Latin cross** **Klo18:00-19:00**, <http://www.lunddance.com/cms/kurssit-leirit/soolotunnit/latin-cross/>
Hieman edistyneemmät koreografiat, hyvä meininki ja mukaansa tempaava musiikki. Lattaritansseja vaihtuvin tanssein, samba, cha cha, rumba ,tango jne
- KEHO huolto** **Klo 19:00-19:45**,
KEHO huolto on monipuolinen kehonhuollon tunti, jossa ohjelma ja teema vaihtuu kuukausittain. Tunti pitää sisällään lämmittelyn, voimaosion ja liikerataosuuden. Kaikki liikkeet ovat muokattavissa jokaisen kunnon ja liikeratojen mukaan.
- Joogla** **Klo 20-20:45**, <http://www.lunddance.com/cms/lundsport/joogla/>
Tämä tunti yhdistää joogasta tuttuja liikkeitä hyvään lattari musiikkiin. Keskitymme kehon liikeratoihin ja elastiseen vartaloon. Vaativuus ja tunnin rasitus on jokaisen osallistujan itsensä määriteltävissä. Liikkeet teemme pääsääntöisesti kehon omalla painolla ja ilman suurempaa sykkeen nostoa.

Sunnuntai

- Latin cross** **Klo14:00-15:00**, <http://www.lunddance.com/cms/kurssit-leirit/soolotunnit/latin-cross/>
Hieman edistyneemmät koreografiat, hyvä meininki ja mukaansa tempaava musiikki. Lattaritansseja vaihtuvin tanssein, samba, cha cha, rumba ,tango jne
- KEHO voima** **Klo 15:00-15:45**,
KEHO voima on monipuolinen lihaskunto ja kunnon kohotus tunti. Tunti on fyysisesti vaativa ja tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden kehittää lihaskuntoa ja kehon voimaa. Teema vaihtuu kuukausittain. Tule ja vahvistu!