

Lavis



Ikäihmisille suunnattu lavis on hauskaa, helppoa ja hieman hikeä ja hengästy mistä nostattavaa liikuntaa, sekoittaen lavatanssiaskeleita ja jumppaa. Lavista tanssitaan yksin, musiikkeina tuttuja lajeja kuten valssi, humppa, jenkka jne.

Tunnit on suunniteltu niin, että jokainen voi tanssia oman kuntonsa ja toimintakykynsä puitteissa ja jokainen voi ohjeiden mukaisesti helpottaa tai vaikeuttaa askeleita. Tunneilla tärkeintä on iloinen tunnelma ja musiikkiin liikkumisen riemu!

Lavis järjestetään Nakkilassa Kirkonseudun koululla Torstaisin Klo. 15-16.00. Ohjaajana toimii Taina Jyräkoski

JELE Ry – Yhdessä teemme paremman huomisen!

Kysy lisää:

Marko Nieminen

040 756 7829

marko.nieminen@jele.fi

