LAVIS - lavatanssijumppaa

Lavis-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella.

Helsingin Muistiyhdistyksellä alkaa tänä syksynä kaksi Lavis-ryhmää muistisairaille ja läheisille. Voit osallistua yksin tai ystävän/läheisen kanssa. Ryhmä on maksuton.

Ryhmään tarvitset mukaan liikkumiseen mukavan asun, sisäkengät ja oman juomapullon.

RUSKEASUO
Tiistaisin klo 13.00-13.50 (joka viikko)
Kokoontuminen klo 12.45 Tenholantie 10A infon luona.
Ohjaajana Päivi Riste

VUOSAARI
Keskiviikkoisin klo 13.40 (joka viikko)
Vuosaaren Urheilutalolla
Ohjaajana Donata Pennanen

Molempiin ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen:
toimisto@muistihelsinki.fi tai p. 09 454 2750

Tervetuloa mukaan!

Helsingin Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Helsinki