

k60 TANSSI- BILEET TYÖVÄENTALOLLA

**Paasitorni,
Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki
Tiistaina 2.12.2025 klo 11-16**



**TERVE-
TULOA!**

OHJELMASSA

- klo 11-13 Kevyttä tanssillista liikuntaa ilman otsaryppyjä! Sopii kaikenikäisille, -kokoisille ja -kuntoisille tanssijoille!**
Aluksi kehoa ja niveliä avaavia harjoituksia, jotka valmistavat lempeästi liikkumiseen. Tanssillisessa osiossa mukana XXL Dance® -konseptin helppoja ja mukaansatempaavia tansseja, joissa ei tarvitse osata mitään etukäteen. Liikkumisen välissä pidetään sopivasti taukoja. Ohjaajana fysioterapeutti, Personal Trainer ja psyykkinen valmentaja Mari Metsälä.
- klo 13-14 Lounas Juttutuvan noutopöydästä.**
Tarjolla valikoima salaatteja ja lämpimiä vaihtoehtoja. Kahvi ja jälkiruoka.
- klo 14-16 Toriband tanssittaa**
Toriband on jo yli kymmenen vuoden ajan Hakaniemen torilla esiintynyt orkesteri, jossa soittaa kokeneita pitkän linjan ammattimuusikoita. Luvassa on 60-luvun tyylistä tanssimusiikkia toiveita huomioiden. Musiikissa vaihtelevasti mukana myös swingiä ja jazzia.

Osallistumismaksu 12 euroa (laskutetaan) Sisältää päivän ohjelman ruokailuiheen. Ilmoittautumiset ja lisätiedot 10.11. mennessä satu.valimaa@ekl.fi, p. 045 110 4122.

Tervetuloa nauttimaan liikunnan, musiikin, oman kehon ja parhaan seuran tuottamasta ilosta!

**Iloa
liikunnalla**

