



Tanssitan vauvaa –ryhmä verkossa

Tule liikkumaan mukavasti ja pehmeästi musiikin tahdissa yhdessä vauvasi kanssa!

Tanssitan vauvaa on liikuntaryhmä vanhemmille ja vauvoille verkossa. Ohjelma koostuu helpoista tanssillisista osioista sekä kevyistä lihasvoimaa parantavista sarjoista (45 min). Loppuun on varattu aikaa keskusteluun ja vauvaseurusteluun.

Ryhmä on tarkoitettu 3-12 kk ikäisille vauvoille.

Varaa kotona mukaan vesipullo, jumppa-alusta, sisätossut/paljaat varpaat- ei kenkiä sekä kevyet vaatteet teille molemmille. Musiikki ja tanssit tulevat videolta. Tanssien välissä saat ohjeita ohjaaja Niina Seppälältä.

Maksuton, Ei etukäteisilmoittautumista.

Aika: Tiistaisin 16.3.-20.4.2021 klo 14-15

Pääset mukaan joka kerralle tästä linkistä:

<https://zoom.us/j/97221188851>

Lisätietoja:

Johanna Franska

johanna.franska@mll.fi



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Varsinais-Suomen piiri



Opintokeskus **Sivis**

