K 60

TANSSIBILEET PAASITORNI

 PAASIVUORENKATU 5 A HELSINKI

 **TIISTAINA 2.12.2025 KLO 11–16**

**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 valikoimasalaatteja ja lämpimiä vaihtoehtoja. Kahvi ja jälkiruoka.

**klo 14-16** Toriband tanssittaa Toriband on jo yli kymmenen vuodenajan 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 sisältää ohjelman ruokailuineen.

*Tapanilan Eläkkeensaajien osallistujat ilmoittautuvat matkavastaaville.*

*Viimeinen ilmoittautumis- ja maksupäivä on 3.11.2025.*

Soile Stenman,  soile.stenman@gmail.com, puhelin 040 737 4092.

Seija Korpinoro, seija.korpinoro@gmail.com, puhelin 050 438 5166.

Tapanilan Eläkkeensaajien tilinumero FI33 1251 3000 0895 30 ja tämän tapahtuman viite 2121.