



Helsingin
tanssiopisto



Kesäkausi 2026

1.6.–9.8. | 57. toimintavuosi

TANSSIKESÄ KUTSUU!

Helsingin tanssiopisto on kannatusyhdistyksen ylläpitämä, maamme laajin ja monipuolisin tanssioppilaitos. Vuonna 1969 perustettu opisto kuuluu Suomen vanhimpiin tanssin koulutus-yksiköihin. Helsingin tanssiopisto antaa tanssin taiteen perusopetusta Helsingin kaupungin auktorisoimana ja tukemana.

Kesäohjelmassamme on viikkotunteja ja tiiviskursseja aloittelijoille ja edistyneemmille 30 eri lajissa sekä elämyksellisiä tanssileirejä niin kaupungissa kuin maaseudulla. Tule viettämään kesä 2026 tanssien!

ILMOITTAUTUMINEN

Valitse haluamasi tunnit, tiiviskurssit tai leirit ja ilmoittaudu verkossa: helsingintanssiopisto.fi. Oppilastoimisto ottaa sinuun yhteyttä, mikäli valitsemasi tunti tai kurssi on täynnä. Onnistuneesta ilmoittautumisesta ei lähetetä erillistä vahvistusta. Paikat tunneille täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, joten ilmoittauduthan ajoissa. Kesäkauden viikkotunneille voit ilmoittautua myös vain sinulle sopivalle osajaksolle.

KESÄN 2026 JAKSOT

1. jakso: 1.6.–5.7. (5 vko)

2. jakso: 6.7.–9.8. (5 vko)

PERUUTUKSET

Tuntien peruutus tehdään aina kirjallisena oppilastoimistolle viimeistään 14 päivää ennen peruttavan jakson alkua.

Tiiviskurssin tai leirin voi peruuttaa kirjallisena oppilastoimistolle 7 päivää ennen kurssin/leirin kausiohjelman merkittyä alkamispäivää. Tätä myöhemmin tulevista peruutuksista veloitetaan 50 % tiiviskurssin ja 25 % leirin hinnasta. Peruutusta ei voi tehdä enää kurssin/leirin alkamispäivänä tai sen jälkeen.

OPPILASTOIMISTO

Mannerheimintie 40 A1, 00100 Helsinki
09 6812 120 | hto@helsingintanssiopisto.fi

Toimisto on avoinna ma-pe:

1.6.–5.7. klo 9–17

6.7.–19.7. klo 8.30–16.30 (suljettu klo 13–14)

20.7.–26.7. klo 9.00–17.00

27.7.–9.8. klo 9.00–18.00

Juhannuksen poikkeusaukiot:

To 18.6. klo 9–16 | Pe 19.6. suljettu

Helsinki

helsingintanssiopisto.fi
[@helsingintanssiopisto](https://twitter.com/helsingintanssiopisto)

Kuvat: Kimmo Jaatinen
Kuvissa esiintyvät mallit ovat opiston oppilaita. Lämmin kiitos kaikille!



STUDIOT

KAMP1-3	Kampin studiot, Salomonkatu 17 / Fredrikinkatu 46
KAS1-5	Kasarmitori, Kasarmikatu 19
KÄP	Karjalatalo, Käpyläänkuja 1
LEI1-5	Leipätehdas, 5 ja 6. kerros, Kaikukatu 4 A

OPETTAJAT

AAH	Anne-Marie Ahola-Hiitola	22.6.–3.7.
AAM	Annina Ala-Mattinen	1.–18.6., 27.7.–6.8.
AH	Anna Häkkinen	13.–24.7.
AI	Anita Isomettä	1.–18.6.
AK	Anandah Kononen	3.–7.8.
AL	Anni Lantto	10.–16.6.
APA	Alina Pappi	27.7.–6.8.

ASK	Ann-Sofi Kyrklund-Ramirez	1.–18.6.
AT	Adalmiina Toivola	1.–5.6.
CJ	Carola Jäderholm	10.–16.6.
ELU	Emmi Luoto	3.–7.8.
EM	Emma Monto	29.6.–3.7.
EN	Eliisa Nenonen	29.6.–16.7., 3.–7.8.
EV	Elina Valtonen	1.–11.6., 3.–7.8.
FO	Fenella O'Neill	1.–5.6.
HH	Hanna Haartemo	1.–17.6.
HHE	Hilppa Herd	1.–4.6.
HHU	Hilppa Huusman	29.6.–3.7.
HS	Heidi Sallinen	1.–12.6.
IK	Ilona Kenova	1.–11.6.
IM	Iida Mäkinen	1.–11.6.
JK	Joa Kivinen	1.–25.6.
JS	Jane Spackman	1.–19.6.
KK	Konstantin Karin	3.–6.8.
KKO	Kaisla Koski	1.–12.6.
LEP	Leona Pylkkänen	1.–5.6.
MAK	Marja Koponen	2.–8.8.
MLE	Mika Lehto	1.–12.6., 22.–26.6.
MU	Milena Urmas	1.–18.6.
NH	Nea Hoffström	2.–8.8.
NK	Noora Kuurne	3.–7.8.
NP	Noora Pohjanen	1.–12.6.
NSM	Nea Santibanez Munoz	3.–7.8.
PI	Petia Ilieva	27.7.–7.8.
PL	Piia Lehto	6.–10.7.
RA	Rasmus Ahlgren	3.–7.8.
RH	Riikka Helander	1.–18.6., 22.–26.6.
RJ	Riikka Järvelä	27.7.–7.8.
SK	Sarlotta Kalliosalo	1.–5.6.
SS	Sanna Saarinen	27.7.–7.8.
TAH	Tanja Huotari	2.–12.6.
TH	Tiia Hämäläinen	1.–11.6.
TRA	Taika Rautiainen	8.–12.6., 20.–23.7.
TS	Tajja Sipola	22.6.–2.7.
VS	Val Suarez	1.–12.6.
WML	Wilma Mehtonen-Laiho	27.7.–7.8.

VIKKOTUNTIENTEN HINNASTO

JAKSOMAKSU

Jaksomaksu on ilmoitettu viiden viikon jaksolta. Kesällä voit ilmoittautua myös osajaksolle.

Kerrat/vko	60 min	75 min	90 min
1	76,25 €	85,00 €	91,25 €
2	+53,75 €	+56,25 €	+63,75 €
3	+47,50 €	+50,00 €	+55,00 €
4	+45,00 €	+47,50 €	+51,25 €
5	+45,00 €	+47,50 €	+51,25 €
6	+45,00 €	+47,50 €	+51,25 €

Jos käyt esim. kaksi kertaa viikossa 60 min tunnilla, on viiden viikon maksu 76,25 € + 53,75 € = 130,00 €.

Jos käyt yhdellä 90 min ja kahdella 60 min tunnilla, on viiden viikon maksu 91,25 € + 53,75 € + 47,50 € = 192,50 €.

Hinnat lasketaan tuntien keston mukaan aloittaen pisimmästä tunnista.

YKSITTÄISTUNNIT

Tunnit maksetaan etukäteen Helsingin tanssiopiston tilille FI1510163000703060. Kirjoita viestikenttään yksittäistunti, tunnin päivämäärä sekä lajin nimi tai tunnin numero. Maksukuitti annetaan opettajalle tunnille tultaessa tai näytetään opettajalle mobiililaitteesta.

60 min	75 min	90 min
19 €	21 €	23 €

RAJATON TREENIOIKEUS

Jakson aikana rajaton treenausioikeus kaikenpituisilla tunneilla. Rajattoman treenausioikeuden tunteihin ei sisälly hyvitystuntioikeutta jakson päätyttyä. Et myöskään voi ilmoittautua ajallisesti useille samanaikaisille tunneille. Rajattomaan treenausioikeuteen voi sisältyä vain yksi tiiviskurssi yhtäaikaisesti. Treenausioikeus ei koske vierailijoiden kursseja tai leirejä. 10 viikon hinta sisältää lukukausimaksualennuksen.

5 viikkoa	10 viikkoa
287,50 €	517,50 €

ALENNUKSET JA LIIKUNTAEDUT

Löydät tiedot alennuksista sekä liikuntasetelien- ja korttien käytöstä verkosta: helsingintanssiopisto.fi/alennukset.

Leirien ja tiiviskurssien hinnat löytyvät leiri- ja kurssitietojen yhteydestä!



LUKUKAUSIMAKSU | 10 viikkoa

Kesälukukausi on 10 viikkoa. Lukukausimaksu myönnetään vain, mikäli oppilas osallistuu koko kesälukukaudelle. Lukukausimaksuun sisältyy 10 % alennus mutta ei peruutusioikeutta kesken lukukauden. Hinnat lasketaan tuntien keston mukaan aloittaen pisimmästä tunnista.

Kerrat/vko	60 min	75 min	90 min
1	137,25 €	153,00 €	164,25 €
2	+96,75 €	+101,25 €	+114,75 €
3	+85,50 €	+90,00 €	+99,00 €

ILMOITTAUTUMISLOMAKE

Ilmoittautuminen leireille, tiiviskurssseille ja viikkotunneille.



LAPVÄÄRTIN MAASEUTULEIRIT 10-18-VUOTIAILLE

Lapväärtin kansanopistolla järjestettäville viikon mittaisille tanssileireille voivat osallistua 10-18 -vuotiaat nuoret, jotka ovat harrastaneet klassista balettia tai nykytanssia vähintään kaksi vuotta. Leirien ohjelmaan sisältyy opetusta 6 h/päivä. Ohjelmassa on klassista balettia, nykytanssia, balettiohjelmiston harjoittelua, improvisaatiota sekä kehontuntemusta ja tanssietoutta. Aikaa jää hyvin myös tutustua tanssikavereihin ja viettää aikaa rennosti yhdessä. Oppilaat valmistavat leirin aikana opettajiensa johdolla koreografian, joka esitetään lokamarraskuussa 2026 tanssiopiston laajan koulutuksen näytöksissä.

Leirimaksu 360 € sisältää opetuksen ja muun ohjelman, majoituksen 2-6 hengen huoneissa, maukkaat ateriat, grilli-illan sekä leirikoreografian harjoitukset syksyllä Helsingissä. Matkat eivät sisälly hintaan.

KESÄKUUN LEIRI | ke 10.6. – ti 16.6.2026

Opettajat: Carola Jäderholm (klassinen baletti) ja Anni Lantto (nykytanssi) | Kurssinumerot: 26112

ELOKUUN LEIRI | su 2.8. – la 8.8.

Opettajat: Nea Hoffström (klassinen baletti) ja Marja Koponen (nykytanssi) | Kurssinumerot: 26113

KESÄN LEIRIT

8 – 18 v.

TANSSIKARUSELLI-KAUPUNKILEIRIT 8-11-VUOTIAILLE

Kesän aurinkoisimmilla kaupunkileireillä saa tanssia, pitää hauskaa ja iloita uusista kokemuksista sekä opituista taidoista! Tanssitaruselli tarjoaa erinomaisen tavan tutustua useisiin eri tanssilajeihin monipuolisten leiripäivien aikana Leipätehtaalla. Leiri antaa myös hyvän pohjan harrastuksen jatkoon kauden 2026-2027 alkaessa. Tanssitaruselleihin voivat ilmoittautua 8-11-vuotiaat nuoret, joilla on aikaisempaa tanssikokemusta jossakin lajissa. Leiriohjelmassa kuuluvat klassinen baletti, nykytanssi, improvisaatio, omat tanssikokeilut, showtanssi, steppi ja venyttely. Päivän aikana ehditään myös tutustua leirikavereihin leikin keinoin. Oppilaan voi tuoda leirille jo klo 8.30 ja hakea klo 17 mennessä.

Leirimaksu: 205 € – sis. lounaan | Ohjelma: klo 9.00-16.15
Paikka: Leipätehdas

KESÄKUUN LEIRI | ma 1.6. – to 4.6. & ma 8.6. – to 11.6.

Opettajat: Hanna Haartemo (klassinen baletti), Tiia Hämäläinen (nykytanssi), Ann-Sofi Kyrklund-Ramirez (steppi) ja Hilppa Herd / Taika Rautiainen (showtanssi)
Kurssinumerot: 26124 (1.-4.6.) | 26125 (8.-11.6.)

ELOKUUN LEIRI | ma 3.8. – to 6.8.

Opettajat: Riikka Järvelä (klassinen baletti), Nea Santibanez Munoz (nykytanssi), Emmi Luoto (showtanssi ja tanssiakrobatia) | Kurssinumerot: 26126

SHOWTANSSIN KAUPUNKILEIRI 9-12-VUOTIAILLE

Kampissa järjestettävä kesäleiri on täydellinen tapa aloittaa kesäloma! Viiden päivän showtanssileirillä kehitetään sekä tekniikkaa että esiintymisvalmiuksia. Tekniikkatunneilla harjoitellaan monipuolisesti tanssitekniikkaa, kehon-hallintaa ja ilmaisua. Koreografiatunneilla valmistetaan teos, joka esitetään marraskuussa ek-näytöksessä. Tekniikkatunnille liikemateriaalia hyödynnetään myös esityskoreografiassa. Leiriin sisältyy lisäksi kahdet harjoitukset syksyllä ennen marraskuun esitystä.

Leiri on suunnattu 9-12-vuotiaille showtanssin jatkotason oppilaille.

KESÄKUUN LEIRI | ma 1.6. – pe 5.6.

Kurssinumerot: 26169 | Leirimaksu: 130 €
Paikka: KAMP2 | Opettaja: Adalmiina Toivola

13.00-14.15 Showtanssitekniikka KAMP2
14.30-15.30 Koreografiatunti KAMP2

KESÄN LEIRIT

AIKUISET & TEINIT

NYKYTANSSIN KAUPUNKILEIRI TEINEILLE (alk. 14 v.)

Tekniikkaosuudessa kehitetään linjauksia, lattiatyöskentelyä, painonsiirtoja ja dynaamista liikelaatua. Tunti vahvistaa kehonhallintaa ja liikkeen artikulaatiota sekä syventää ymmärrystä nykytanssin liikekielestä. Leiri on tarkoitettu jatko 3–edistyneen tason teinioppilaille, jotka haluavat syventää teknistä osaamistaan ja laajentaa ilmaisullista työskentelyään.

KESÄKUUKU | ma 8.6. – pe 12.6.

Kurssinnumero: 26857 | Leirimaksu: 145 €
Paikka: LEI6 | Opettaja: Taika Rautiainen

17.00–18.30 Nykytanssi
18.45–19.45 Improvisaatio

NYKY- JA JAZZTANSSIN KAUPUNKILEIRI AIKUISILLE JA TEINEILLE (alk. 14 v.)

Tanssintäyteen päiväleirin ohjelmaan kuuluu nykytanssia, jazztanssia ja tanssi-improvisaatiota. Viikon aikana pääset sukeltamaan syvälle nykytanssin valloittavaan virtaukseen! Päivään kuuluvat myös rentouttavat ja vahvistavat pilateksen ja kehonhuollon tunnit.

KESÄKUUKU | ma 22.6. – pe 26.6.

Kurssinnumero: 26072 | Leirimaksu: 270 €
Paikka: Kampin studiot

09.15–10.15 Pilates – Mika Lehto
10.30–12.00 Jazztanssi – Riikka Helander
12.00–13.00 Lounastauko
13.00–14.30 Tanssi-improvisaatio – Ilona Kenova
14.45–16.15 Nykytanssi – Taija Sipola
16.15–16.45 Kehonhuolto – Taija Sipola

NYKYTANSSIN KAUPUNKILEIRI

MIEHILLE Miesten kaupunkileirillä on mahdollisuus perehtyä syvemmin nykytanssin maailmaan. Sarlotta Kalliosalon nykytanssitunnit ovat täynnä energiaa, rempseää menoa ja huumoria.

Leiripäivät alkavat nykytanssin tekniikatunnilla. Sitä seuraavalla improvisaatio- ja kompositiotunnilla työstetään oppilaan sekä ryhmän yhteistä liikettä ja oman liikemateriaalin löytämistä. Kompositiotunnit sisältävät päivittäin erilaisia tanssillisia tehtäviä, joita voi jäädä työstämään päivän päätteeksi itsenäisesti yksin tai yhdessä ryhmän kanssa.

KESÄKUUKU | ma 1.6. – pe 5.6.

Kurssinnumero: 26097 | Leirimaksu: 145 €
Paikka: LEI1 | Opettaja: Sarlotta Kalliosalo

17.30–18.45 Nykytanssin tekniikatunti
19.00–20.00 Improvisaatio- ja kompositiotunti
20.00–21.00 Vapaata harjoitusaikaa

KLASSISEN BALETIN KAUPUNKILEIRI AIKUISILLE JA TEINEILLE (alk. 13 v.)

Monipuoliselle ja suosittu klassisen baletin päiväleirille voivat ilmoittautua vähintään 13-vuotiaat aikuis- ja teinioppilaat, jotka ovat opiskelleet klassista balettia noin kaksi vuotta. Leiriaamun aloittaa vahvistava lattiatankotunti, jota seuraa karakteritunti. Lounastauon jälkeen siirrytään klassisen baletin pariin. Balettitunnin lopusta noin 15 min opetellaan varvastekniikkaa (osuuden voi tanssia myös pehmeillä tossuilla). Päivän päättää rentouttava kehonhuoltotunti.

HEINÄKUUKU | ma 29.6. – pe 3.7.

Kurssinnumero: 26114 | Leirimaksu: 260 €
Paikka: Kampin studiot 1 & 2

09.15–10.15 Lattiatanko – Emma Monto
10.30–12.00 Karakteritanssi – Eliisa Nenonen
12.00–13.00 Lounastauko
13.00–15.00 Klassinen baletti – Eliisa Nenonen
15.15–16.15 Kehonhuolto – Hilppa Huusman

KLASSISEN BALETIN PÄIVÄLEIRI TEINEILLE (alk. 14 v.)

Klassisen baletin avoimen jatkotason kaupunkileirillä on mahdollisuus perehtyä syvemmin baletin maailmaan. Päivät alkavat balettitunnilla, jossa keskitytään tekniseen tarkkuuteen, musikaalisuuteen ja taiteelliseen ilmaisuun. Repertuaaritunnilla työstetään klassisen baletin ohjelmistoa ja sovelletaan tekniikatunnilla harjoiteltuja elementtejä käytännön koreografiseen materiaaliin. Päivä päättyy kehonhuolto-osuuteen. Mukaan tarvitset pehmeät ja kovakärkiset varvastossut sekä joogamaton. *Camp is taught in English.*

KESÄKUUKU | ma 1.6. – pe 5.6.

Kurssinnumero: 26123 | Leirimaksu: 145 €
Paikka: KAMP1 | Opettaja: Fenella O'Neill

12.00–13.30 Klassinen baletti
13.45–14.15 Repertuaari
14.15–14.45 Kehonhuolto

KLASSISEN BALETIN JA NYKYTANSSIN KAUPUNKILEIRI TEINEILLE (alk. 15 v.)

Teinien baletin jatkotosojen oppilaille suunnatulla, kauden alkuun valmistavalla päiväleirillä treenaus aloitetaan balettitunnilla ja jatketaan lyhyen tauon jälkeen baletin repertuaarilla. Balettitunneilla työskennellään kehon linjausten kanssa erityisesti piruutiteknikkaa ja arabesque-työskentelyn näkökulmasta. Repertuaaritunnilla harjoitellaan Lumivalssia baletista Pähkinänsärkijä ja kehitetään varvastekniikkaa repertuaarin keskeisen sisällön näkökulmasta. Nykytanssitunnilla keskitytään maadoitettuun, liikkuvaan perustekniikkaan sekä työskennellään ilmaisullisten elementtien kanssa.

Leirille voivat osallistua klassista balettia pääälajinaan opiskelevat yli 15-vuotiaat oppilaat teinien jatko 2 -tasosta alkaen (yli kuuden vuoden opinnot).

ELOKUUKU | ma 3.8. – pe 7.8.

Kurssinnumero: 26122 | Leirimaksu: 180 € Paikka: KAMP1

10.45–12.15 Klassinen baletti – Noora Kuurne
12.30–13.15 Repertuaari – Noora Kuurne
13.15–14.15 Lounastauko
14.15–15.45 Nykytanssi – Elina Valtonen

SAMMATIN TANSSILEIRI AIKUISILLE (alk. 16 v.)

Leiri on tarkoitettu aikuisille ja alkaen 16-vuotiaalle teineille alkaen tasosta jatko 1. Leirin ohjelmaan sisältyy balettituntien lisäksi karakteritanssia, pas de deux -harjoituksia, repertuaaria sekä kehonhuoltoa. Kurssin päätteeksi järjestetään pieni studioesitys. Repertuaariohjelmana työstetään otteita Don Quijote -baletista.

Majoittuminen on Lönnrot-opistossa, jossa toimii nykyisin Hotelli Sammatti. Opettajina toimivat tänä vuonna Estonia Baletin solistitanssija Rasmus Ahlgren sekä balettipedagogi Eliisa Nenonen Helsingin tanssiopistosta. Kurssi alkaa sunnuntai-iltana klo 18 iltateellä ja tutustumisella. Varsinaiset tunnit käynnistyvät maanantaiaamuna, ja leiri päättyy perjantai-iltapäivänä pieneen studioesitykseen.

Leirimaksu 590 €, sisältää opetusta runsaat 6 tuntia päivässä, majoituksen kahden hengen huoneissa sekä kolme ateriala päivässä (aamiainen, lounas ja illallinen). Matkat eivät sisälly hintaan.

ELOKUUKU | su 2.8. – pe 7.8.

Kurssin numero: 26171 | Opettajat: Rasmus Ahlgren ja Eliisa Nenonen

AIKUISET & TEINIT

TIIVISKURSSIT

Alkeiskurssi | Ei edellytä aikaisempia opintoja. Alkeiskurssin käytyään oppilas voi yleensä jatkaa tasolla Alkeet 2 ko. lajissa seuraavalla kaudella.

Jatkokurssi | Edellyttää noin vuoden opintoja lajissa, ellei kurssin kohdalla ole mainittu toisin.

Ikähaarukka | Teinien ja aikuisten yhdistetyt kurssit on tarkoitettu yli 12-vuotiaille, ellei toisin mainita. Tarkistathan ikäsuosituksen kurssin tiedoista!

KLASSINEN BALETTI

Klassisen baletin tekniikan avulla pyritään sulavuuteen, ilmavuuteen ja ryhdikkääseen liikkumiseen. Kurssilla käydään läpi baletin liikemateriaalia ja työestetään mm. vartalon oikeaa asentoa, jalkojen aukikiertoa ja käsien asentoja. Harjoitteita tehdään tangossa sekä keskilattialla, jossa harjoitellaan myös hyppyjä.

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–18.6. (3 vko)

Opettaja	Joa Kivinen
Kurssinnumero	26130
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 17.00–18.15 (75 min)
Studio	KAS2
Kurssimaksu	168,00 €

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–17.6. (3 vko)

Opettaja	Hanna Haartemo
Kurssinnumero	26131
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 19.15–20.30 (75 min) (3. viikolla tunnit vain ma–ke)
Studio	KAMP3
Kurssimaksu	154,00 €

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 27.7.–7.8. (2 vko)

Opettaja	Riikka Järvelä
Kurssinnumero	26132
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 17.15–18.30 (75 min)
Studio	KAMP3
Kurssimaksu	140,00 €

Jatkokurssi | alk. 14 v. | 3.8.–7.8. (1 vko)

Opettaja	Anandah Kononen
Kurssinnumero	26863
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 18.00–19.30 (90 min)
Studio	LE11
Kurssimaksu	100,00 €

LATTIATANKO / KEHONHUOLTO

Klassiseen balettiin pohjautuva lattiatanko kehittää liikkeiden sulavuutta ja hioo etenkin jalkatekniikkaa ja keskustan hallintaa. Kurssi sopii sekä pidempään tanssineille että aloittelijoille. Pääasiassa lattiatasossa tehtävät harjoitukset vahvistavat, venyttävät ja lisäävät kehon liikkuvuutta.

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–18.6. (3 vko)

Opettaja	Joa Kivinen
Kurssinnumero	26074
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 18.15–19.15 (60 min)
Studio	KAS2
Kurssimaksu	151,20 €

CONTEMPORARY BALLET

Kurssilla keskitytään erityisesti kehon linjauksiin ja sellaisten oppilaiden tekniseen kehittämiseen, jotka tuntevat olonsa luontevaksi nykytanssin ja modernin tanssin kaltaisten lajien vapaassa ja virtaavassa liikkeessä. Tunnilla yhdistetään baletin tekninen perusta nykyaikaisen liikkeen lyyriseen vapauteen. Tunti alkaa tangosta ja siirtyy sitten keskilattialle. *Classes are taught in English!*

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–12.6. (2 vko)

Opettaja	Val Suarez
Kurssinnumero	26128
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 17.30–19.00 (90 min)
Studio	LE15
Kurssimaksu	151,00 €

CONTEMPORARY JAZZ

Val Suarez on kansainvälinen nykyliikkeen koreografi ja opettaja. Valin opettama liiketyyli pohjautuu klassisen baletin tekniikkaan, jazztanssin dynaamiseen energiaan sekä nykytanssille tyypilliseen, liikkeen luonnolliseen virtaukseen. Val uskoo, että tanssi ei ole vain fyysistä harjoittelua, vaan myös tapa ilmaista tunteita ja saada yhteys sisäiseen ääneen. Tunnella keskitytäänkin enemmän siihen miltä itselle ominainen liike tuntuu kuin vain siihen miltä se ulospäin näyttää. *Classes are taught in English!*

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–12.6. (2 vko)

Opettaja	Val Suarez
Kurssinnumero	26103
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 19.00–20.30 (90 min)
Studio	LE15
Kurssimaksu	151,00 €

NYKYTANSSI

Kursseilla perehdytään nykytanssin eri tyyliin ja lajille ominaiseen liikkeen ja ilmaisun luonnollisuuteen. Tunneilla työstetään oman persoonan tuomista liikekieleen ja tilan hallintaa. Tekniikkaharjoituksissa hyödynnetään mm. kehon painoa ja painovoimaa.

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–18.6. (3 vko)

Opettaja	Anita Isomettä
Kurssinnumero	26047
Aikataulu	ma, ti, to klo 20.00–21.15 (75 min)
Studio	LEI2
Kurssimaksu	137,70 €

Jatkokurssi | alk. 14 v. | 1.6.–11.6. (2 vko)

Opettaja	Iida Mäkinen
Kurssinnumero	26121
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 19.00–20.15 (75 min)
Studio	KÄP
Kurssimaksu	122,40 €

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 29.6.–3.7. (1 vko)

Opettaja	Hilppa Huusman
Kurssinnumero	26048
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 17.30–18.45 (75 min)
Studio	KAMP2
Kurssimaksu	85,00 €

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 27.7.–6.8. (2 vko)

Opettaja	Alina Pappi
Kurssinnumero	26860
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 20.00–21.15 (75 min)
Studio	LEI2
Kurssimaksu	122,40 €

JAZZTANSSI

Dynaamiselle jazztanssille on tyypillistä rytmikkaa ja isolation-tekniikka, jossa kehonosia pyritään liikuttamaan toisistaan riippumatta. Näillä tanssillisilla kursseilla opitaan lajin tekniikkaa ja koreografisia sarjoja, jotka haastavat tanssijaa heittäytymään rytmin ja liikkeen vietäväksi.

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–18.6. (3 vko)

Opettaja	Riikka Helander
Kurssinnumero	26052
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 17.15–18.30 (75 min)
Studio	KAMP2
Kurssimaksu	168,00 €

SHOWTANSSI

Vauhdikas ja näyttävä showtanssi yhdistelee elementtejä eri lajeista, kuten street-, disco-, nyky- ja latinalaistansseista, perustekniikan pohjautuessa kuitenkin vahvasti jazztanssiin. Kursseilla harjoitellaan monipuolisesti tekniikkaa ja tanssisarjoja ja ennen kaikkea nautitaan tanssimisesta!

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–12.6. (2 vko)

Opettaja	Kaisla Koski
Kurssinnumero	26175
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 18.30–19.45 (75 min)
Studio	LEI7
Kurssimaksu	140,00 €

Jatkokurssi | alk. 14 v. | 1.6.–12.6. (2 vko)

Opettaja	Heidi Sallinen
Kurssinnumero	26106
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 18.45–20.15 (90 min)
Studio	LEI4
Kurssimaksu	151,00 €

Jatkokurssi | teineille alk. 14 v. | 1.6.–5.6. (1 vko)

Opettaja	Sarlotta Kalliosalo
Kurssinnumero	26176
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 16.15–17.30 (75 min)
Studio	LEI1
Kurssimaksu	85,00 €

SHOWJAZZ

Jazztanssin dynaamisuutta ja tanssillisuutta sekä showtanssin vauhdikkuutta ja rytmikkyyttä yhdistelevä vetävä tunti. Tiedossa on piruetteja, isolaatiotekniikkaa, showelementtejä ja tanssi-ilmaisua!

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 27.7.–6.8. (2 vko)

Opettaja	Wilma Mehtonen-Laiho
Kurssinnumero	26082
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 19.15–20.30, pe 18.00–19.15
Studio	KAMP2
Kurssimaksu	140,00 €



FLAMENCO

Flamenco on Andalusianssa kehittynyt espanjalainen musiikki- ja tanssilaji. Alkeiskursseilla käydään läpi kokonaisvaltaisesti flamencon perustekniikkaa ja rytmejä sekä tutustutaan flamencomusiikkiin. Jatkokursseilla treenataan tekniikkaa sekä erilaisia koreografioita perinteisestä tyylistä nykyflamencoon.

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–4.6. (4 pvä)

Opettaja	Milena Urmas
Kurssinnumero	26055
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 18.45–20.00 (75 min)
Studio	KAS3
Kurssimaksu	68,00 €

TARJOUS! Ilmoittautuessasi kummallekin Milenan alkeiskurssille **26055** ja **26167**, saat yhteishinnasta 10% alennuksen!

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 8.6.–11.6. (4 pvä)

Opettaja	Milena Urmas
Kurssinnumero	26167
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 18.45–20.00 (75 min)
Studio	KAS3
Kurssimaksu	68,00 €

Koreografakurssi | alk. 14 v. | 1.6.–11.6. (2 vko)

Opettaja	Milena Urmas
Kurssinnumero	26092
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 17.15–18.45 (90 min)
Studio	KAS3
Kurssimaksu	132,00 €

Tekniikkakurssi | alk. 14 v. | 15.6.–18.6. (4 pvä)

Opettaja	Milena Urmas
Kurssinnumero	26104
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 17.15–18.30 (75 min)
Studio	KAS3
Kurssimaksu	68,00 €

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 27.7.–7.8. (2 vko)

Opettaja	Sanna Saarinen
Kurssinnumero	26056
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 17.00–18.15 (75 min)
Studio	KAS3
Kurssimaksu	140,00 €

Jatkokurssi | alk. 14 v. | 27.7.–7.8. (2 vko)

Opettaja	Sanna Saarinen
Kurssinnumero	26091
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 18.15–19.30 (75 min)
Studio	KAS3
Kurssimaksu	140,00 €

STEPPI

Steppi kehittyi rinnakkain jazzmusiikin kanssa afrikkalaisen ja eurooppalaisen tanssin fuusiona. Laji on aina seurannut oman aikakautensa musiikkia ja steppiliikkeitä unohtamatta perinteistä steppityyliä. Kurssilla opetellaan joka viikko uusi tanssisarja. Kurssi sopii myös aikaisemmin steppaneille, jotka haluavat parantaa tekniikkansa. Opettaja antaa lisähaasteita kokeneemmille oppilaille. Tunneilla tanssimme mm. jazz- musikaali ja nykymusiikin tahdissa. Sluta deppa börja steppa – steppaa huolesi pois!

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–18.6. (3 vko)

Opettaja	Ann-Sofi Kyrklund-Ramirez
Kurssinnumero	26054
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 17.45–19.00 (75 min)
Studio	LEI3
Kurssimaksu	168,00 €

Avoin taso | alk. 14 v. | 15.6.–18.6. (4 pvä)

Opettaja	Ann-Sofi Kyrklund-Ramirez
Kurssinnumero	26164
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 17.45–19.00 (75 min)
Studio	LEI3
Kurssimaksu	68,00 €

VARHAISJAZZ

Varhaisjazztanssi vie juurille, joista monet katutanssit ja steppi ovat saaneet alkunsa. 1920–30-lukujen afroamerikkalaisesta kulttuurista ponnistava laji sisältää tansseja kuten charleston ja black bottom sekä liikkeitä kuten shorty George, camel walk ja Suzie Q. Yksilöllinen ilmaisu ja improvisaatio ovat olleet keskiössä aivan kuten jazzmusiikissakin.

Avoin taso | alk. 14 v. | 15.6.–18.6. (4 pvä)

Opettaja	Ann-Sofi Kyrklund-Ramirez
Kurssinnumero	26859
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 16.45–17.45 (60 min)
Studio	LEI3
Kurssimaksu	61,00 €

COMMERCIAL

Commercial dance saa innoituksensa mm. musiikkivideoista ja tunnilla fuusioidaan rohkeasti eri lajien tekniikoita. Opettajan oma tyyli tulee myös vahvasti esiin koreografioissa. Tunnilla opetellaan kehonosien isolaatioita ja monipuolisesti liikkeitä eri lajeista. Musiikki vaihtelee myös koreografoiden tyylien mukaan mm. popin, hip hopin, afrobeatin ja dancehallin välillä.

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–12.6. (2 vko)

Opettaja	Noora Pohjanen
Kurssinnumero	26110
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 17.15–18.15 (60 min)
Studio	LEI4
Kurssimaksu	126,00 €

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 3.8.–7.8. (4 pvä)

Opettaja	Emmi Luoto
Kurssinnumero	26846
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 18.30–19.45 (75 min)
Studio	KAMP3
Kurssimaksu	85,00 €

HIP HOP

Hip hop -tunneilla fiilistellään musiikkia, harjoitellaan hip hopin eri aikakausien tanssityylejä ja kehitetään omaa tyyliä rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Fyysisillä tunneilla keskitytään tekniikkaan, freestyleen ja koreografioihin, joiden tyyli muokkautuu tunnilla käytetyn musiikin mukaan. Ja tottakai kaikilla tunneilla on myös äärimmäistä tanssin iloa! Hip hop syntyi kaduilla ja klubeilla, ja sen ydin on yhdessä tanssimisessa ja fiiliksen jakamisessa. Hip hop on energinen tunti, joka soveltuu kaikenikäisille. Tervetuloa mukaan oppimaan hip hop-kulttuurista!

Avoinjatkotaso | alk. 14 v. | 1.6.–5.6. (1 vko)

Opettaja	Leona Pyykkänen
Kurssinnumero	26180
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 19.15–20.15 (60 min)
Studio	KAS5
Kurssimaksu	76,25 €

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–11.6. (2 vko)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26063
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 16.45–17.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	110,00 €

TARJOUS! Kurssin **26063** käytyäsi voit jatkaa Anniinan jatkokurssille **26078** (15.6.–18.6.)! Ilmoittautuessasi kummallekin kurssille, saat yhteishinnasta 10% alennuksen.

Jatkokurssi | alk. 14 v. | 15.6.–18.6. (4 pvä)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26078
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 16.45–17.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	61,00 €

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 27.7.–30.7. (4 pvä)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26062
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 17.45–18.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	61,00 €

TARJOUS! Kurssin **26062** käytyäsi voit jatkaa Anniinan jatkokurssille **26065** (3.8.–6.8.)! Ilmoittautuessasi kummallekin kurssille, saat yhteishinnasta 10% alennuksen.

Jatkokurssi | alk. 14 v. | 3.8.–6.8. (4 pvä)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26065
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 17.45–18.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	61,00 €



Ilmoittaudu kesäkaudelle 1.5. mennessä ja voita vapaavalintainen tiiviskurssi!

HOUSE

Muun muassa jazzista, afrosta, stepistä ja lattareista vaikutteita saanut menevä laji sopii kaikille ikään katsomatta! Houselle on ominaista tarkka jalkatyöskentely, virtaava lattiatyöskentely ja monipuolinen, sulava vartalonkäyttö. House on freestyle-tanssi, joten tunnilla saat työkaluja oman vapaan tanssin kehittämiseen. Anniina on tanssilajin tunnustusta saanut pioneeri ja ensimmäisiä opettajia Suomessa.

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–11.6. (2 vko)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26058
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 17.45–18.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	110,00 €

Jatkokurssi | alk. 14 v. | 15.6.–18.6. (4 pvä)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26060
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 17.45–18.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	61,00 €

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 27.7.–30.7. (4 pvä)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26059
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 16.45–17.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	61,00 €

Jatkokurssi | alk. 14 v. | 3.8.–6.8. (4 pvä)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26061
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 16.45–17.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	61,00 €

DANCEHALL & AFRO STYLES

Autenttisen dancehallin lisäksi kursseilla otetaan vaikutteita ja tekniikoita tanssilajeista, kuten afro dance, kuduro, pantsula, afro-house sekä hip hop. Tunnilla opitaan mm. dancehall queen stylea, dancehall moveseja, steppejä, groovea, isolaatiotekniikkaa, akrobatiaa sekä vapaata tanssin ilmaisua eli freestyleä. Ja mikä tärkeintä pidetään hauskaa! Tunneilleen Anniina pyrkii luomaan hyvän yhteishengen ja turvallisen ja rennon ilmapiirin. Tule nauttimaan hyvistä bileistä sellaisena kuin olet!

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–11.6. (2 vko)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26083
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 18.45–19.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	110,00 €

Jatkokurssi | alk. 14 v. | 15.6.–18.6. (4 pvä)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26085
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 18.45–19.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	61,00 €

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 27.7.–30.7. (4 pvä)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26084
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 18.45–19.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	61,00 €

TARJOUS! Alkeiskurssin **26083** käytyäsi voit jatkaa suoraan Anniinan jatkokurssille **26085** (15.6.–18.6.)! Ilmoittautuessasi kummallekin kurssille, saat yhteishinnasta 10% alennuksen!



REGGAETON

Reggaeton on saanut vaikutteita Karibian ja Amerikan tanssilajeista kuten dancehallista, afrosta ja hiphopista. Lajissa käytetään koko vartaloa, erityisesti rintakehää, keskivartaloa ja lantiota. Kesäkursseilla syvennytään tekniikkaan, vartalon hallintaan ja musiikin tulkitsemiseen sekä vaihteleviin koreografioihin. Rytmisiltä kikkailuilta ei tunneilla voi välttyä, sheikkaamista tietenkään unohtamatta!

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 1.6.–11.6. (2 vko)

Opettaja	Elina Valtonen
Kurssinnumero	26075
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 17.30–18.30 (60 min)
Studio	KAS4
Kurssimaksu	110,00 €

Alkeiskurssi | alk. 14 v. | 27.7.–7.8. (2 vko)

Opettaja	Sanna Saarinen
Kurssinnumero	26076
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 19.30–20.45 (75 min)
Studio	KAS3
Kurssimaksu	140,00 €

Jatkokurssi | alk. 14 v. | 1.6.–11.6. (2 vko)

Opettaja	Elina Valtonen
Kurssinnumero	26077
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 18.30–19.30 (60 min)
Studio	KAS4
Kurssimaksu	110,00 €

BARRE

Barren tiiviskurssit on jaettu kahteen osaan, Barre & stretch ja Barre & hypyt. Voit osallistua kummallekin tai vain toiselle viikolle.

Barre & stretch -kurssilla tehdään lopputunnista 20–30 minuuttia päivästä riippuen kehon joustavuutta lisääviä venytyksistä ja liikkuvuusharjoituksista. Barre & stretch kurssilla haetaan lihaksiin sekä voimaa että pituutta. Kurssi vie sinut kesään ryhdikkäänä, joustavana ja virkistyneenä.

Barre & hypyt -kurssilla puolestaan harjoitellaan hyppyvoimaa tanssiharjastusta tukemaan. Samalla kehitetään luustoa vahvemmaksi. Kurssin tarkoituksena on parantaa tasapainoa, lihasten kimmoisuutta ja voimantuottoa. Kurssi sopii erinomaisesti kaiken tasoisille tanssiharjastajille, jotka toivovat lisää lihasvoimaa, rennompia hyppyjä ja luuston vahvistusta. Hyppien kesään!

Barre & stretch (avoin taso) | 2.6.–5.6. (4 pvä)

Opettaja	Tanja Huotari
Kurssinnumero	26111
Aikataulu	ti, ke, to, pe klo 17.00–18.15 (75 min)
Studio	KAS5
Kurssimaksu	68,00 €

Barre & hypyt (avoin taso) | 2.6.–5.6. (1 vko)

Opettaja	Tanja Huotari
Kurssinnumero	26115
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 17.00–18.15 (75 min)
Studio	KAS5
Kurssimaksu	85,00 €

PILATES

Kesäkurssilla vahvistetaan syviä tukilihaksia, kehitetään hengitystekniikkaa ja harjoitellaan ergonomista kehonkäyttöä. Pilates sopii kaikille ikään ja liikuntakokemukseen katsomatta ja on erinomaista oheisharjoittelua tanssijoille.

Alkeiskurssi | 1.6.–12.6. (2 vko)

Opettaja	Mika Lehto
Kurssinnumero	26053
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 19.00–20.00 (60 min)
Studio	LEI8
Kurssimaksu	126,00 €

JOOGA

Joogakurssilla tehdään neljä erilaista dynaamista joogaharjoitusta: tutustutaan asentoihin, tyyliuuntausten historiaan ja siihen, millaisia hyötyjä ja vaikutuksia erilaisilla harjoituksilla on niin kehoon kuin mieleenkin.

Alkeiskurssi | 15.6.–18.6. (4 pvä)

Opettaja	Milena Urmas
Kurssinnumero	26127
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 18.45–20.00 (75 min)
Studio	KAS3 / ZOOM
Kurssimaksu	68,00 €

Zoom-tuntien linkki:
<https://us02web.zoom.us/j/9964400320>
Koodi: 9964400320

IYENGARJOOGA

Neljän päivän kurssilla perehdytään kansainvälisesti arvostettuun B.K.S. Iyengarin fyysiseen ja mieltä rauhoittavaan joogametodiin. Iyengarjooga on järjestelmällinen, tarkka ja monipuolinen menetelmä, jossa vaihe vaiheelta rakennetaan keho vahvemmaksi ja liikkuvammaksi.

Tunneilla huomioidaan kehon erilaiset haasteet ja mahdollisuudet. Kun tekniikka on oikea, voit saada ahaa-elämyksiä tai jopa ylittää itsesi. Säännöllisellä ja keskittyneellä harjoituksella lisää kehotietoisuuttasi. Menetelmän avulla voit saada tukea muihin harrastamiisi lajeihin. Jokaisen kurssin viimeisenä päivänä keskitymme palauttaviin asanoihin käyttäen erilaisia apuvälineitä.

Alkeiskurssi | 1.6.–4.6. (4 pvä)

Teema	Kehon avaus ja vahvistaminen
Opettaja	Ann-Sofi Kyrklund-Ramirez
Kurssinnumero	26094
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 19.00–20.15 (75 min)
Studio	LEI3
Kurssimaksu	68,00 €

Osallistu kesäkuun kolmelle iyengar-kurssille ja saat 15% alennuksen 2. ja 3. kurssin hinnasta!

Alkeiskurssi | 8.6.–11.6. (4 pvä)

Teema	Vinyasa Krama (lyhyitä liikesarjoja)
Opettaja	Ann-Sofi Kyrklund-Ramirez
Kurssinnumero	26095
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 19.00–20.15 (75 min)
Studio	LEI3
Kurssimaksu	68,00 €

Avoin taso | 15.6.–18.6. (4 pvä)

Teema	Selän ja lantion alueen hyvinvointi
Opettaja	Ann-Sofi Kyrklund-Ramirez
Kurssinnumero	26096
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 19.00–20.15 (75 min)
Studio	LEI3
Kurssimaksu	68,00 €

VOIMA JA LIKKUVUUS

Tämä tunti on sinulle, joka haluat kehittää voimaa tavalla, joka parantaa kykyäsi liikkua moniulotteisesti ja laajoilla liikeradoilla. Liikkuvuus ja voima kulkevat aina käsi kädessä – kun hermotus lihaksissa paranee, myös liikkuvuus kehittyy. Harjoittelussa huomioidaan kokonaisvaltaisesti kehon toiminta: voiman tuottoon vaikuttavat lihasten lisäksi jänteet ja lihaskalvot sekä niiden kyky siirtää voimaa tehokkaasti.

Avoin taso | 1.6.–4.6. (4 pvä)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26087
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 19.45–20.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	61,00 €

Avoin taso | 8.6.–11.6. (4 pvä)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26088
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 19.45–20.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	61,00 €

Avoin taso | 3.8.–6.8. (4 pvä)

Opettaja	Anniina Ala-Mattinen
Kurssinnumero	26086
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 19.45–20.45 (60 min)
Studio	KAS1
Kurssimaksu	61,00 €

Ilmoittautuessasi kummallekin kesäkuun Voima ja liikkuvuus -kurssille 26087 ja 26088, saat yhteishinnasta 10% alennuksen.

LAPSET & NUORET

TIIVISKURSSIT

TAAPEROTANSSI

Kurssilla opetellaan perusliikumistaitoja yhdessä tutun ja turvallisen vanhemman kanssa. Tunneilla käydään läpi mm. helppoja rytmisiä harjoitteita sekä ryhmässä toimimista. Tärkeää on, että taapero on oppinut kävelemään ja että vanhempi on mukana tunnilla innostuneesti.

1-3 v. | 1.6.-17.6. (3 vko)

Opettaja	Hanna Haartemo
Kurssinnumero	26858
Aikataulu	ma, ke klo 16.45-17.30
Studio	KAMP3
Kurssimaksu	67,50 €

1-3 v. | 28.7.-6.8. (2 vko)

Opettaja	Wilma Mehtonen-Laiho
Kurssinnumero	26178
Aikataulu	ti, to klo 16.45-17.30
Studio	KAMP2
Kurssimaksu	45,00 €

TANSSILEIKKI

Kurssilla tutustutaan tanssin perusteisiin lapsen valloittavaa mielikuvitusta hyödyntäen. Näillä energisillä tunneilla lapset oppivat hahmottamaan tilaa, musiikkia ja rytmiä. Tunnit sisältävät aimo annoksen luovia harjoitteita ja tanssin riemua. Lapset osallistuvat tunneille ilman huoltajaa. Huom! Oppilaan tulee olla täyttänyt 3 vuotta osallistuakseen kurssille.

3-4 v. | 1.6.-4.6. (3 pvä)

Opettaja	Hilppa Herd
Kurssinnumero	26067
Aikataulu	ma, ti, to klo 17.00-17.45
Studio	LEI8
Kurssimaksu	37,50 €

3-4 v. | 1.6.-11.6. (2 vko)

Opettaja	lida Mäkinen
Kurssinnumero	26066
Aikataulu	ma, ke, to klo 17.15-18.00
Studio	KÄP
Kurssimaksu	67,50 €

Alkeiskurssi | Ei edellytä aikaisempia opintoja.

Jatkokurssi | Edellyttää noin vuoden opintoja lajissa, ellei kurssin kohdalla ole mainittu toisin.

Ikähaarukka | Katso ikäsuositus kurssin tiedoista. Kouluikäisistä alkaen ikäryhmät ovat viitteellisiä. Yli 12-vuotiaiden teinien ja aikuisten yhdistetyt kurssit löydät esitteen alusta.

**Muistathan kesän parhaat leirit:
Leipätehtaan Tanssitarusellit**

LUOVA TANSSI

Luova tanssi on monipuolinen tanssitunti, jossa yhdistyvät kehonhallinta, rytmikan oppiminen ja tanssitekniikan alkeet ikäkaudelle sopivassa muodossa. Hyväntuulisilla ja inspiroivilla tunneilla korostuvat luovuus, improvisaatio ja liikkeen ilmaiseminen. Tanssitunnit sisältävät myös helppoa akrobatiaa ja tarjoavat erinomaisen pohjan nykytanssin tai klassisen baletin opintoihin.

5-6 v. | 1.6.-11.6. (2 vko)

Opettaja	lida Mäkinen
Kurssinnumero	26079
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 18.00-18.45
Studio	KÄP
Kurssimaksu	90,00 €

PERHETANSSI

Perhetanssitunnit tarjoavat aikuiselle ja lapselle erityistä yhteistä aikaa tanssin ja liikkeen parissa. Tunneilla korostuvat liike, leikki, luovuus ja musiikki, jotka tarjoavat monipuolisia kokemuksia niin lapselle kuin aikuisellekin. Lapsi voi osallistua tunnille vanhemman, huoltajan tai muun tutun aikuisen kanssa.

4-7 v. | 1.6.-4.6. (3 pvä)

Opettaja	Hilppa Herd
Kurssinnumero	26170
Aikataulu	ma, ti, to klo 17.45-18.45
Studio	LEI8
Kurssimaksu	45,75 €



ESIBALETTI

Esibalettitunnit ovat johdatus baletin maailmaan. Tavoitteena on herättää kiinnostus tanssiin ja luoda pohja lapsen keholliselle ilmaisulle, tilan hahmottamiselle ja rytmin ymmärrykselle. Tanssitunteihin sisältyy leikinomaisia baletin tekniikkaharjoitteita sekä luovia harjoitteita, joissa lapset saavat käyttää mielikuvitustaan ja ilmaista itseään. Tunneilla harjoitellaan myös itsenäistä työskentelyä ja ryhmässä toimimisen taitoja.

4-5 v. | 1.6.-17.6. (3 vko)

Opettaja	Hanna Haartemo
Kurssinnumero	26069
Aikataulu	Vko 1 & 2: ma, ti, to klo 17.30-18.15 Vko 3: ma, ti, ke klo 17.30-18.15
Studio	KAMP3
Kurssimaksu	101,25 €

4-5 v. | 27.7.-6.8. (2 vko)

Opettaja	Wilma Mehtonen-Laiho
Kurssinnumero	26068
Aikataulu	ma, ti, to klo 17.30-18.15
Studio	KAMP2
Kurssimaksu	67,50 €

KLASSINEN BALETTI

Kurssilla harjoitetaan baletin perusliikkeitä, oikean vartalon asennon löytämistä, aukikiertoa, lihasvoimaa ja notkeutta. Lisäksi opetellaan rytmin hahmottamista ja musikaalista liikkeen suorittamista sekä tanssilajin terminologiaa. Kaikki harjoitteet suoritetaan ikäkaudelle sopivassa muodossa unohtamatta tanssin luovuutta ja iloa!

6-8 v. Alkeiskurssi | 1.6.-17.6. (3 vko)

Opettaja	Hanna Haartemo
Kurssinnumero	26070
Aikataulu	Vko 1 & 2: ma, ti, to klo 18.15-19.15 Vko 3: ma, ti, ke klo 18.15-19.15
Studio	KAMP3
Kurssimaksu	123,75 €

6-8 v. Alkeiskurssi | 27.7.-6.8. (2 vko)

Opettaja	Wilma Mehtonen-Laiho
Kurssinnumero	26046
Aikataulu	ma, ti, ke, to klo 18.15-19.15
Studio	KAMP2
Kurssimaksu	110,00 €

SHOWTANSSI

Showtanssi on energinen ja monipuolinen tanssilaji, joka yhdistelee eri tyyliä, kuten jazz-, street-, disco- ja latinalaistansseja. Se on näyttävä ja ilmaisullinen laji, jossa korostuvat musiikin tulkinta, esiintyminen ja energisyys. Showtanssia nähdään usein erilaisissa esityksissä ja kilpailuissa, sillä sen tavoitteena on tarjota yleisölle visuaalisesti vaikuttava kokemus. Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti tanssitekniikkaa, kehonhallintaa ja ilmaisua.

Jatkokurssi 9–12 v. | 1.6.–11.6. (2 vko)

Opettaja	Iida Mäkinen
Kurssinnumero	26073
Aikataulu	ma, ke, to klo 16.00–17.15, ti klo 16.45–18.00
Studio	KÄP
Kurssimaksu	122,40 €

Alkeiskurssi 9–12 v. | 27.7.–6.8. (2 vko)

Opettaja	Wilma Mehtonen-Laiho
Kurssinnumero	26177
Aikataulu	ma klo 16.30–17.30, ti ja to 15.45–16.45, ke 17.15–18.15
Studio	KAMP2
Kurssimaksu	110,00 €

HIP HOP

Hip hop -tunneilla fiilistellään musiikkia, harjoitellaan hip hopin eri aikakausien tanssityylejä ja kehitetään omaa tyyliä rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä.

Hip hop on muutakin kuin tanssia – se on kulttuuri ja elämäntapa. Tunneilla pääset oppimaan tekniikkaa, freestyleä ja koreografioita, jotka vaihtelevat sen mukaan, millaista musiikkia soitetaan. Lisäksi pääset kokeilemaan omaa liikettä ja kehittämään omaa tapaa tanssia.

Alkeiskurssi 9–12 v. | 1.6.–5.6. (1 vko)

Opettaja	Leona Pylkkänen
Kurssinnumero	26179
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 18.15–19.15
Studio	KAS5
Kurssimaksu	76,25 €

K-POP

K-pop on eteläkorealainen ilmiö, joka on noussut viime vuosina valtavaan maailmanlaajuiseen suosioon. K-popille keskeistä on näyttävä esiintyminen sekä tarkasti suunnitellut koreografiat, joissa vaihtelevat niin suuret kuin yksityiskohtaisetkin liikkeet. Tunnit pohjautuvat katutanssilajeihin sekä showtanssiin, ja kurssilla keskitytään k-pop-artistien menevään musiikkiin ja olemassa oleviin koreografioihin.

Alkeiskurssi 9–12 v. | 1.6.–5.6. (1 vko)

Opettaja	Kaisla Koski
Kurssinnumero	26090
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 17.30–18.30
Studio	LEI7
Kurssimaksu	76,25 €

Jatkokurssi 9–12 v. | 1.6.–5.6. (1 vko)

Opettaja	Kaisla Koski
Kurssinnumero	26089
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 16.30–17.30
Studio	LEI7
Kurssimaksu	76,25 €

Alkeiskurssi 9–12 v. | 8.6.–12.6. (1 vko)

Opettaja	Kaisla Koski
Kurssinnumero	26174
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 17.30–18.30
Studio	LEI7
Kurssimaksu	76,25 €

Alkeiskurssi 9–12 v. | 3.8.–7.8. (1 vko)

Opettaja	Nea Santibanez Munoz
Kurssinnumero	26181
Aikataulu	ma, ti, ke, to, pe klo 17.30–18.30
Studio	KAS2
Kurssimaksu	76,25 €

**Ilmoittaudu kesäkaudelle 1.5. mennessä
ja voita vapaavalintainen tiiviskurssi!**



KESÄN LUKUJÄRJESTYS

VIKKOTUNNIT | AIKUISET & TEINIT

Kesän jaksot | 1. jakso 1.6.–5.7. (5 viikkoa), 2. jakso 6.7.–9.8. (5 viikkoa). Kesällä voit myös ilmoittautua osajaksolle.

Tason valitseminen | Kesäkaudella ilmoittaudutaan samalle tasolle kuin lukuvuonna 25–26, ellei opettaja ohjeista toisin. Edellisen lukuvuoden Alkeet 1 -tunneilla harjoitelleet oppilaat ilmoittautuvat kesäkaudella tasolle Alkeet 2.

Hinnasto | Viikkotuntien hinnaston löydät esitteen sivulta 4 sekä verkosta.

Lukujärjestys | Miten tulkitta lukujärjestystä?

Katso esimerkki alta! Koko opettajalistan ja opettajien lukujärjestykset löydät esitteen ensimmäiseltä aukeamalta.

Pidätämme oikeudet muutoksiin. Tarkistathan tuntisi verkosta: helsingintanssiopisto.fi

LAJI

Taso

Tunniste	Päivä	Aika	Studio	Opettajat	Kesto
26000	Ma	12:00	KAMP1	AA	60 min

KLASSINEN BALETTI

Varvastyöskentely | Alkaen tasosta Jatko 2. *Jatko 3 – edistyneet -tunnit 26040 ja 26041 eivät sisällä varvasosuutta ajalla 1.6.–30.6. **90 minuutin mittaiset Jatko 1 –tunnit 26025 ja 26026 sisältävät varvasosuuden, jonka voi halutessaan tehdä puolivarpailla.

Opettajat | ILTATUNNIT: 1.6.–18.6. Jane Spackman / 22.6.–3.7. Anne-Marie Ahola–Hiitola / 6.7.–10.7. Piia Lehto / 13.7.–24.7. Anna Häkkinen / 27.7.–7.8. Petia Ilieva. AAMUTUNNIT: 1.6.–18.6. Jane Spackman / 22.6.–2.7. Anne-Marie Ahola–Hiitola / 6.7.–17.6. Eliisa Nenonen / 20.7.–30.7. Fenella O'Neill / 3.8.–6.8. Konstantin Karin

Alkeet 1 – 2

26028	To	19:15	KAS2	JK (vain 4.6–25.6.)	60 min
-------	----	-------	------	---------------------	--------

Alkeet 2

26029	Ma	20:00	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI	60 min
26030	Ke	17:00	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI	60 min
26031	Pe	18:15	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI	60 min

Alkeet 2 – jatko 1

26032	Ma	09:00	KAMP1	JS/AAH/EN/FO/KK	90 min
26033	To	09:00	KAMP1	JS/AAH/EN/FO/KK	90 min

Poikkeukset aikataulussa

Juhannusaattona pe 19.6. ei ole tunteja. Aaton tunnit korvataan la 13.6. salissa KAMP1 seuraavasti:
26031 Alkeet 2: klo 10.00–11.00
26036 Jatko 2: klo 11.00–12.30
26039 Jatko 3: klo 12.30–14.00.

Jatko 1

26025	Ma	17:00	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI**	90 min
26042	Ti	19:15	KAS2	JK (vain 2.6.–23.6.)	75 min
26026	Ke	18:00	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI**	90 min
26034	To	16:45	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI	90 min

Jatko 1 – 2

26035	Ti	09:00	KAMP1	JS/AAH/EN/FO/KK*	90 min
-------	----	-------	-------	------------------	--------

Jatko 2

26043	Ti	17:00	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI	90 min
26044	To	19:45	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI	90 min
26036	Pe	16:45	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI	90 min

Jatko 3

26037	Ma	18:30	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI	90 min
26038	Ke	19:30	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI	90 min
26039	Pe	19:15	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI	90 min

Jatko 3 – Edistyneet

26040	Ti	18:30	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI	90 min
26041	To	18:15	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI	90 min

Jatko 3 – Edistyneet | Pointti ja repertuaari

26027	Ti	20:00	KAMP1	JS/AAH/PL/AH/PI (vain 2.6.–30.6.)	60 min
-------	----	-------	-------	-----------------------------------	--------

YIN JOOGA

Yin-jooga on rauhallinen ja palauttava joogamuoto. Pitkäkestoiset asanat kannustavat rauhoittumiseen, keskittymiseen ja hengityksen syventämiseen. Tunnilla keskitytään syviin sidekudoksiin, mikä auttaa lisäämään kehon liikkuvuutta ja joustavuutta. Tämä tekee lajista erityisen hyödyllisen tanssin harrastajille ja aktiivisesti liikkuville, jotka kaipaavat palauttavaa harjoitusta ja lihaskuntoa. Kaikille avoimet yin-joogatunnit järjestetään iltaisin ns. hybridiopetuksena, eli niille voi osallistua joko lähitai etäopetuksessa Zoomissa.

Avoin taso

26045	Ma	20:00	KAS3	MU 1.6.–15.6.	60 min
26166	Ti	20:00	KAS3	MU 2.6.–16.6.	60 min

Zoom-tuntien linkki:
<https://us02web.zoom.us/j/9964400320>
Koodi: 9964400320



JAZZTANSSI 1.-18.6. | NYKY- & JAZZTANSSI 22.6.-6.8.

Dynaamisilla ja tanssillisilla tunneilla opitaan lajin tekniikkaa ja ilmaisua. Tunnilla työstetään lajille tyypillistä kehonosien eriyttämistä eli isolaatiotekniikkaa, piruetteja, erilaisia jalannostoja ja heittoja.

Muutoksia tunneissa | Jazz- ja nykytanssin tunnit yhdistyvät tasoittain juhannuksen jälkeen. Yhdistyneet tunnit siirtyvät studioon LEI2 ma 22.6. alkaen, jonka jälkeen opetuksessa yhdistyvät jazztanssin rytmisyys sekä nykytanssille ominainen liikkeen luonnollisuus.

Kesän opettajat | Jazztanssin ja yhdistettyjen jazz- ja nykytanssituntien opetus: 1.6.-18.6. Riikka Helander / 22.6.-2.7. Taija Sipola / 6.7.-16.7. Ilona Kenova / 20.7.-23.7. Taika Rautiainen / 27.7.-6.8. Alina Pappi

Alkeet 1

26023	Ke	20:00	KAMP2 / LEI2	RH / TS / IK / TRA / APA	75 min
-------	----	-------	--------------	--------------------------	--------

Alkeet 2 – Jatko 1

26019	Ma	18:30/17:15	KAMP2 / LEI2	RH / TS / IK / TRA / APA	75 min
-------	----	-------------	--------------	--------------------------	--------

26020	To	18:30/17:15	KAMP2 / LEI2	RH / TS / IK / TRA / APA	75 min
-------	----	-------------	--------------	--------------------------	--------

Jatko 2-3

26024	Ma	19:45/18:30	KAMP2 / LEI2	RH / TS / IK / TRA / APA	90 min
-------	----	-------------	--------------	--------------------------	--------

26022	Ti	18:30	KAMP2 / LEI2	RH / TS / IK / TRA / APA	90 min
-------	----	-------	--------------	--------------------------	--------

26021	Ke	18:30	KAMP2 / LEI2	RH / TS / IK / TRA / APA	90 min
-------	----	-------	--------------	--------------------------	--------

NYKYTANSSI 1.-18.6. | NYKY- & JAZZTANSSI 22.6.-6.8.

Tunnilla harjoitetaan kehon monipuolista käyttöä, koordinaatiota, elastisuutta ja nykytanssin eri tyyli-suuntien tekniikkaa. Tunnit sisältävät harjoitteita keskilatilla, liikkuvan osuuden sekä koreografisia sarjoja.

Muutoksia tunneissa | Jazz- ja nykytanssin tunnit yhdistyvät tasoittain ma 22.6. alkaen, jonka jälkeen opetuksessa yhdistyvät nykytanssille ominainen liikkeen luonnollisuus sekä jazztanssin rytmisyys.

Kesän opettajat | Nykytanssin ja yhdistettyjen nyky- ja jazztuntien opetus: 1.6.-18.6. Anita Isomettä / 22.6.-2.7. Taija Sipola / 6.7.-16.7. Ilona Kenova / 20.7.-23.7. Taika Rautiainen / 27.7.-6.8. Alina Pappi

Alkeet 1

26016	Ke	17:15	LEI2	AI / TS / IK / TRA / APA	75 min
-------	----	-------	------	--------------------------	--------

Alkeet 2 – Jatko 1

26011	Ma	17:15	LEI2	AI / TS / IK / TRA / APA	75 min
-------	----	-------	------	--------------------------	--------

26017	Ti	17:15	LEI2	AI / TS / IK / TRA / APA	75 min
-------	----	-------	------	--------------------------	--------

26012	To	17:15	LEI2	AI / TS / IK / TRA / APA	75 min
-------	----	-------	------	--------------------------	--------

Jatko 2 – Edistyneet

26018	Ma	18:30	LEI2	AI / TS / IK / TRA / APA	90 min
-------	----	-------	------	--------------------------	--------

26013	Ti	18:30	LEI2	AI / TS / IK / TRA / APA	90 min
-------	----	-------	------	--------------------------	--------

26014	Ke	18:30	LEI2	AI / TS / IK / TRA / APA	90 min
-------	----	-------	------	--------------------------	--------

26015	To	18:30	LEI2	AI / TS / IK / TRA / APA	90 min
-------	----	-------	------	--------------------------	--------

Jazz- ja nykytanssitunnit voit aloittaa myös kesällä!





Helsingin
tanssiopisto

Oppilastoimisto
Mannerheimintie 40 A1-2
00100 Helsinki
helsingintanssiopisto.fi