



Helsingin
tanssiopisto

Helsingin tanssiopisto

10.8.2026–6.6.2027 | 58. toimintavuosi

Tanssi oma tarinasi!

Helsingin tanssiopisto on kannatusyhdistyksen ylläpitämä, maamme laajin ja monipuolisin tanssioppilaitos. Se kuuluu Suomen vanhimpiin tanssin koulutusyksiköihin. Vuonna 1992 Helsingin kaupunki auktorisoi opiston antamaan tanssin taiteen perusopetusta.

Lukuvuosi 2026–2027 on opiston 58. toimintakausi. Toivotamme tunneille tervetulleiksi kaikki tanssista, luovasta liikkeestä ja uuden oppimisesta kiinnostuneet lapset, nuoret, teinit ja aikuiset!

SISÄLTÖ

Info	4
Tuntien hinnat	5
Näen luet lukujärjestyksestä, tasot ja lomapäivät	6
Toimipisteet	7
Opettajat	8
Perhetunnit	10
Lasten tunnit	11
Nuorten tunnit	14
Teinien tunnit	22
Aikuisten tunnit	28
Kehonhuoltolajit	42
50+ ja 65+ -tunnit	44
Oppilasnäytökset	46
Tiiviskurssit ja leirit	48
Harrastamisen Hyväntekijä	50
Erikoiskoulutusluokat ja intensiiviryhmät	51

OPPILASTOIMISTO

Mannerheimintie 40 A 1, 00100 Helsinki
09 6812 120 | hto@helsingintanssiopisto.fi

Avoinna:
10.8.–28.8. ma–pe klo 9.00–19.00
31.8. alkaen ma–pe 9.00–18.00

Pyhäpäivät saattavat aiheuttaa poikkeuksia oppilastoimiston aukioloaikoihin.



Helsingin
tanssiopisto

Kuvat: Kimmo Jaatinen (ellei toisin mainittu).
Kuvissa esiintyvät mallit ovat opiston oppilaita. Lämmin kiitos kaikille!



Painotuote tukee taloudellisesti

ilmastotoimia

ClimatePartner.com/16132-2507-1002



Info

ILMOITTAUTUMINEN

Valitse haluamasi tunnit, tiiviskurssit tai leirit ja ilmoittaudu nettisivuillamme. Oppilastoimisto ottaa sinuun yhteyttä, mikäli valitsemasi tunti tai kurssi on täynnä. Onnistuneesta ilmoittautumisesta ei lähetetä erillistä vahvistusta. Paikat tunneille täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, joten on hyvä ilmoittautua ajoissa.

Ilmoittautuminen jatkuu automaattisesti kauden 2026–2027 loppuun, ellei sitä peruta aikaisemmin koulutussääntöjen mukaisesti.

HYVITYSTUNNIT

Yksittäisiä poissaoloja ei ilmoiteta oppilastoimistolle. Oppilas pitää itse kirjaa poissaoloista ja kertyneistä hyvitystunneista. Käytä hyväksesi tilapäisten tuntiopissaolojen hyvitysoikeus, joka on voimassa kaksi kuukautta ennen ja jälkeen poissaolon. Hyvitysoikeus on oppilailla, joilla on voimassa oleva ilmoittautuminen jollekin tunnille. Tunnin voit hyvittää vastaavalla, tasoa alemmalla tai rinnakkaislajiksi soveltuvalla toisen lajin tunnilla.

Hyvitystunnille mennessäsi täytyy hyvitystuntilipuke, jonka löydät studioista tai netistä, ja anna se opettajalle. Tiiviskurssieihin, leireihin ja rajattomaan treenausoikeuteen ei sisälly hyvitysoikeutta.

PERUUTUKSET

Jos haluat peruuttaa tuntisi tai osan tunneistasi, tee se aina kirjallisena oppilastoimistolle nettisivujen peruutuslomakkeella tai sähköpostilla.

Jaksoittain maksava oppilas voi peruuttaa tuntinsa viimeistään 14 päivää ennen peruutettavan jakson alkua. Lukukausittain maksava oppilas voi peruuttaa ilmoittautumisensa tai osan siitä (jos oppilaalla on useampi kuin yksi viikoittainen opetuskerta) viimeistään 14 päivää ennen lukukauden alkua.

TIEDOTTAMINEN

Oppilastiedotus tapahtuu pääasiallisesti sähköpostitse. Kiireelliset tuntimuutokset ilmoitetaan tekstiviestillä. Huolehdiathan, että oppilastoimistolla on oikeat yhteystietosi. Opiston koulutussäännöt lähetetään oppilaalle kotiin ensimmäisen laskun yhteydessä. Löydät ne myös nettisivuiltamme ja omista studioistamme.

ALENNUKSET

Alla olevat alennukset yhdistetysti enintään 20 %. Alennukset eivät koske tiiviskursseja, leirejä eivätkä rajattoman treenausoikeuden hintoja. Rajattoman treenausoikeuden hintoihin myönnetään kuitenkin lukukausialennus.

Alennuksia (lukukausialennusta lukuun ottamatta) ei myönnetä erikoiskoulutusluokilla tai intensiiviryhmissä tanssiville oppilaille.

Lukukausimaksualennus -10%

Tuntiperuuksia ei voi tehdä kesken syys- tai kevätlukukautta. Lukukausimaksu myönnetään oppilaalle vielä viiden viikon ajan syys- tai kevätlukukauden alusta, ei enää sen jälkeen.

Perhealennus -10%

Toiselle ja seuraaville perheenjäsenille

Ryhmäalennus -10%

Vähintään 10 henkeä

Vähintään 10 vuotta opistossa yhtäjaksoisesti opiskelleet -10%

Anotaan kirjallisesti

Tanssin ammattilaiset -20%

Näyttelijäliiton varsinaiset jäsenet -20%

Tanssin ammattilaiset ja näyttelijäliiton alennukset anotaan kirjallisesti. Ammattilaisalennukset koskevat myös yksittäistunteja.

LIIKUNTAEDUT

Opistossa käyvät maksuvälineenä Smartum- ja Virikesetelit, Edenred-kortti sekä ePassin, Edenredin ja SmartumPayn mobiilimaksut.

LAHJAKORTIT

Lahjakortteja voi ostaa oppilastoimistosta, tai lahjakortin voi tilata kotiin verkkosivujemme tilauslomakkeella.

JAKSOT JA VIIMEISET PERUUTUSPÄIVÄT

Ilmoittautuminen tehdään aina yhdeksi lukuvuodeksi kerrallaan. Kun ilmoittautumislomake on lähetetty, ilmoittautuminen on sitova ja voimassa kauden 2026–27 loppuun (6.6.2027) asti, ellei sitä peruuteta aikaisemmin koulutussääntöjen mukaisesti.

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

Jakso	Aikaväli	Viim. peruutuspäivä	Vko	Lukukausi
1	10.8.2026 – 6.9.2026	3.8.2026	4	syys
2	7.9.2026 – 4.10.2026	24.8.2026	4	syys
3	5.10.2026 – 8.11.2026	21.9.2026	5	syys
4	9.11.2026 – 6.12.2026	26.10.2026	4	syys
5	7.12.2026 – 10.1.2027	23.11.2026	4	syys
6	11.1.2027 – 14.2.2027	28.12.2026	5	keväät
7	15.2.2027 – 14.3.2027	1.2.2027	4	keväät
8	15.3.2027 – 11.4.2027	1.3.2027	4	keväät
9	12.4.2027 – 9.5.2027	30.3.2027	4	keväät
10	10.5.2027 – 6.6.2027	26.4.2027	4	keväät

Tuntien hinnat

JAKSOITTAIN

Jaksohinnat on ilmoitettu 4 viikon jaksolta. Jaksot 3 ja 6 ovat 5 viikon mittaisia ja jaksomaksu niistä on 25 % korkeampi kuin neljän viikon jaksolta. Jos käyt esim. 2 kertaa viikossa 60 min tunnilla on 4 viikon maksu 63+45=108 €. Jos käyt esim. yhdellä 90 min tunnilla ja kahdella 60 min tunnilla on 4 viikon maksu 75+45+39=159 €. Hinnat lasketaan aloittaen pisimmästä tunnista.

Jaksoittain maksajalle laskut lähetetään kerran kuukaudessa. **Ilmoittautuminen on voimassa 6.6.2027 saakka, ellei oppilas peru ilmoittautumista koulutussääntöjen mukaisesti ennen sitä.**

Jaksoittain	30 min	45 min	60 min	75 min	90 min	120 min
1 kerta / vko		52 €	63 €	70 €	75 €	82 €
2 kerta / vko	+ 25 €	+ 37 €	+ 45 €	+ 47 €	+ 53 €	
3 kerta / vko	+ 25 €	+ 34 €	+ 39 €	+ 41 €	+ 45 €	
4 kerta / vko	+ 25 €	+ 32 €	+ 37 €	+ 39 €	+ 42 €	
5 kerta / vko	+ 25 €		+ 37 €	+ 39 €	+ 42 €	
6 kerta / vko	+ 25 €		+ 37 €	+ 39 €	+ 42 €	

LUKUKAUSITTAIN

Alla hinnasto oppilaille, jotka maksavat kerralla koko lukukauden tunnit: Syyslukukausi (21 vk) ja kevätlukukausi (21 vk) laskutetaan erikseen. Lukukausimaksuun sisältyy 10 % alennus, mutta ei peruutusoikeutta kesken lukukauden. Alla olevassa hinnastossa on jo huomioitu 10 % lukukausialennus.

Hinnat lasketaan tuntien keston mukaan aloittaen pisimmästä tunnista. Maksutapa on mahdollista valita vielä 5 viikon ajan syys- tai kevätlukukauden alusta lukien, mutta ei sen jälkeen.

Lukukausittain	30 min	45 min	60 min	75 min	90 min	120 min
1 kerta / vko		245,70 €	297,67 €	330,75 €	354,37 €	387,45 €
2 kerta / vko	+ 118,12 €	+174,82 €	+212,62 €	+222,07 €	+250,42 €	
3 kerta / vko	+ 118,12 €	+160,65 €	+184,27 €	+193,72 €	+212,62 €	

YKSITTÄISTUNNIT

Yksittäistunnit maksetaan etukäteen Helsingin tanssiopiston tilille **FI15 1016 3000 7030 60** (BIC: NDEAFIHH).

Kirjoita viestikenttään “Yksittäistunti”, tunnin päivämäärä sekä lajin nimi tai tunnin numero. Maksukuitti annetaan opettajalle tunnille tullessa (tai näytä kuitti mobiililaitteesta). Älä täytä ilmoittautumislomaketta yksittäistunnille tullessasi.

Yksittäistuntimaksuilla ei voi osallistua täysille tunneille tai opiston reformer pilateksen tunneille.

Kesto:	30 min	45 min	60 min	75 min	90 min	120 min
Hinta	9 €	15 €	19 €	21 €	23 €	25 €

RAJATON TREENAUSOIKEUS

Rajattomalla treenausoikeudella voi käydä jakson aikana kaiken pituisilla tunneilla (pois lukien reformer pilates -tunnit). Tee ilmoittautuminen vain niille tunneille, joilla käyt säännöllisesti. Tämän lisäksi voit käydä satunnaisesti myös muilla tunneilla, joilla on tilaa. Tällöin ilmoita tunnille saapuessasi opettajalle nimesi läsnäololistaan.

4 viikon jakso 240 €

5 viikon jakso 300 €

lukukausi (21 viikkoa) 1040 € (sis. lukukausialennuksen)

LASKUTUS

Laskut lähetetään ilmoittautumisen jälkeen joko postitse, sähköisesti OmaPostiin tai e-laskuna verkkopankkiin, mikäli sinulla on e-laskusopimus pankin kanssa.

Näin luet lukujärjestystä

Tanssilaji							
Tunnin taso							
Tunnin numero	Päivä	Aika	Studio (s. 7)	Opettaja (s. 8-9)	Kesto	Kellonaika	Ikäryhmä

Lukujärjestykseen voi tulla muutoksia. Päivitetty lukujärjestys löytyy nettisivuilta. Oppilastoimisto ilmoittaa muutoksista ko. tunnille ilmoittautuneille oppilaille. Ilmoita aina voimassaolevat yhteystiedot oppilastoimistolle. Koulukäisistä alkaen ikäryhmät ovat viitteellisiä.

Tuntien tasot

Helsingin tanssiopisto antaa yleisen ja laajan opetussuunnitelman mukaista tanssin taiteen perusopetusta. Opetus on vuositasolla etenevää ja opettaja antaa oppilailleen tason seuraavaksi kaudeksi. Oppilas saattaa opiskella jollakin tasolla useamman vuoden. Opettaja voi myös kauden aikana tarkistaa oppilaan tasoa ja siirtää hänet sopivalle tunnille.

Suosittelemme kaikilla tasoilla, mutta viimeistään tasosta jatko 1, osallistumista vähintään kahdelle viikotunnille riittävän lihasvoiman, liikkuvuuden ja koordinaation saavuttamiseksi. Tällöin opettajat pystyvät suunnittelemaan mielekkäät, vaihtelevat ja haasteelliset tunnit, jotka ovat iloksi kaikille.

ALKEET 1	aloittelijat
ALKEET 2	vähintään lukukauden / kesäkauden kahden-kolmen viikon tiiviskurssin opinnot
JATKO 1	noin 1,5-4 vuoden opinnot
JATKO 2	noin 3-6 vuoden opinnot
JATKO 3	yli neljän vuoden tiiviit opinnot
JATKO 4	nuorten ja teinien tunnit: yli viiden vuoden tiiviit opinnot
EDISTYNEET	edistyneen tason oppilaat

Lomapäivät

SYYSLUKUKAUSI 2026

La 31.10.2026 Pyhäinpäivä
Oppilaat korvaavat tunnin hyvitystunnilla (lastentanssitunteja ei käydä korvaamassa).

Su 6.12.2026 Itsenäisyyspäivä
Oppilaat korvaavat tunnin hyvitystunnilla (lastentanssi- ja nuorisotunteja ei käydä korvaamassa).

Ma 21.- su 27.12.2026
Lomaviikko, tunteja ei järjestetä. Tunnit hyvitetään laskussa.

To 31.12.2026 Uudenvuodenaatto
Vain klo 18.00 ja sitä ennen alkavat tunnit pidetään. Tämän jälkeen alkavat tunnit korvataan hyvitystunnilla.

Pe 1.1.2027 Uudenvuodenpäivä
Tunnit hyvitetään laskussa.

Ke 6.1.2027 Loppiainen
Tunnit hyvitetään laskussa.

KEVÄTLUKUKAUSI 2027

Pe 26.3.2027 Pitkäperjantai
Oppilaat korvaavat tunnin hyvitystunnilla (lastentanssitunteja ei käydä korvaamassa).

Ma 29.3.2027 2. pääsiäispäivä
Oppilaat korvaavat tunnin hyvitystunnilla (lastentanssitunteja ei käydä korvaamassa).

Pe 30.4.2027 Vappuaatto
Vain klo 18.00 ja sitä ennen alkavat tunnit pidetään. Tämän jälkeen alkavat tunnit korvataan hyvitystunnilla.

La 1.5.2027 Vappupäivä
Oppilaat korvaavat tunnin hyvitystunnilla (lastentanssi- ja nuorisotunteja ei käydä korvaamassa).

To 6.5.2027 Helatorstai
Tunnit hyvitetään laskussa.

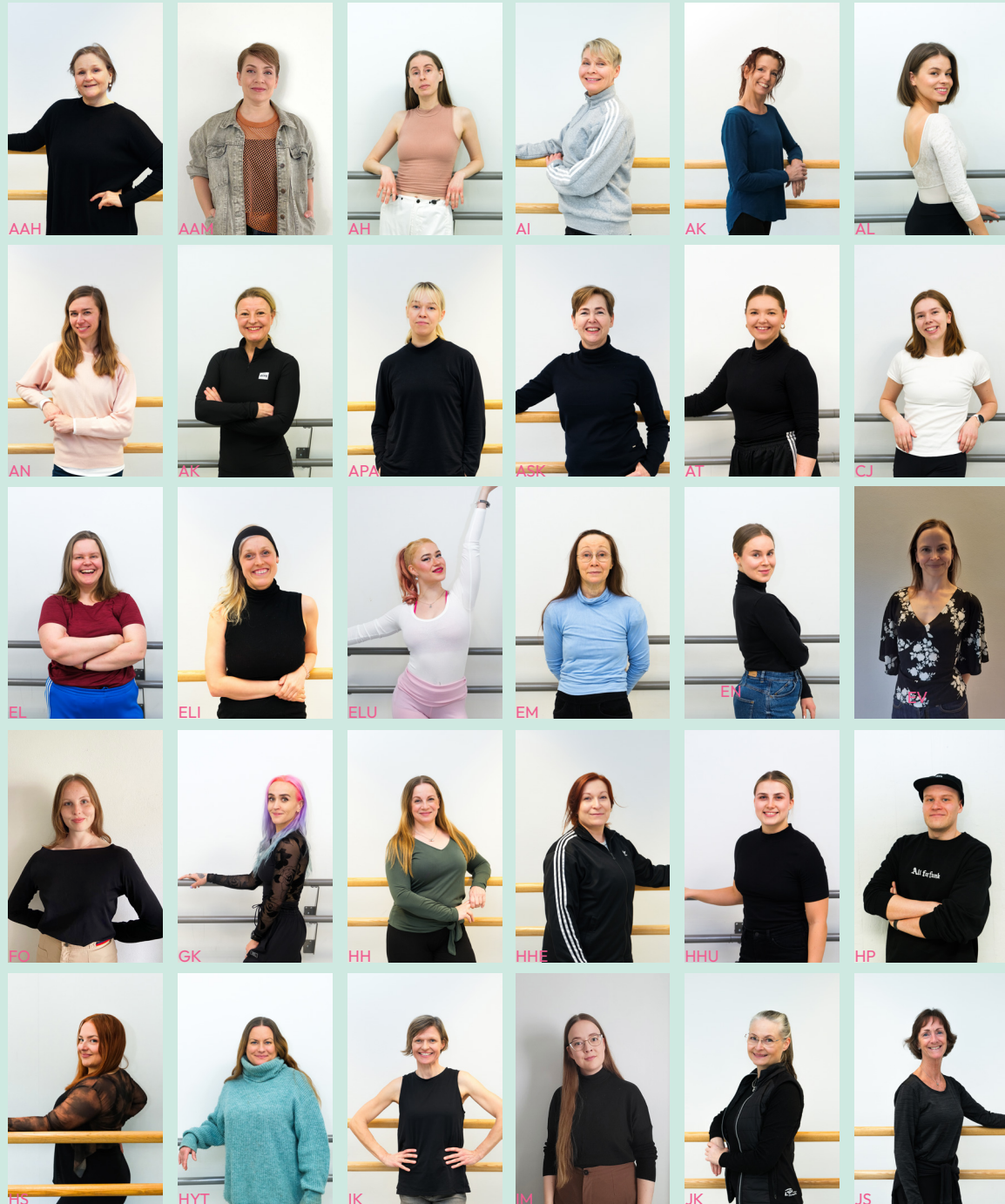
Toimipisteet

HELSINKI	MAAL Aleksanterin teatteri, Maalaamo, Bulevardi 27.
ANNA Annantalon Tanssiluokka, Annankatu 30.	MAL Malmitalon tanssisali, Ala-Malmin tori 1.
AUR 1 Päiväkotisiivoukoulun Kanava, Aurinkotuulenkatu 11.	MAU Päiväkotisiivoukoulun Korento, Suursuonlaita 6.
AUR 2 Kerhotalo Saseka, Kalkkikiekankuja 6.	MELL Mellunmäen ala-aste, Rukatunturintie 14.
HERT Hertsikan ala-aste, Hillerikuja 4.	MUN 1 Munkkiniemen Yhteiskoulu, Laajalahdentie 21, Monttu-sali.
HUO 1 Terassitalon kerhuhuoneisto, Punamäenpolku 1.	PIT Tanssibuumi, Arinatie 4D, 2.krs
HUO 2 Pikku-Huopalahden kerhuhuoneisto, Hilda Flodininkuja 2 A.	PTH Aleksanterin teatteri, Puutyöhuone, Bulevardi 27.
IB Aleksanterin teatteri, Iso balettisali, Bulevardi 27.	PYLK Aleksanterin teatteri, Pylkkänen, Bulevardi 27.
KAMP 1-4* Kampin studiot, Salomonkatu 17/ Fredrikinkatu 46 (Autotalo), 2. kerros.	ROI Porolahden peruskoulu, Roihuvuorentie 2.
KAN Kannelmäen nuorisotalo, Kanneltalo, Klaneettitie 5.	STA Olympiastadionin Liikuntasali 2, Paavo Nurmen tie 1.
KAS 1-5 Kasarmi- ja Kasarmikatu 19 (torin puoli).	VIHK Viikin asukastalo Kunto, Leskirouva Freytagin kuja 10.
KRUU* Päiväkotisiivoukoulun Borgströminmäki, Föglönkuja 1.	VUO Nordsjö lägstadieskola, (Rastis), Ulapparaitti 6.
KÄP* Käpylänkuja 1 (Karjalatalo).	KAUNIAINEN
LAU Aleksanterin teatteri, Laulusali, Bulevardi 27.	SANS Sansinpellon päiväkotisiivoukoulun, Forsellesintie 14, Kauniainen.
LEI 1-4* Leipätehdas, Kaikukatu 4 A, piharakennus: 5. krs.	VANTAA
LEI 5-8* Leipätehdas, Kaikukatu 4 A, piharakennus: 6. krs.	LUMO Monitoimitalo Lumon tanssisali, Urpiaisentie 14, Korso.
LEI 9* Leipätehdas, Kaikukatu 4 A, piharakennus: 2. krs.	* Tilassa on ovikoodi, jonka saat oppilastoimistosta
LEI 10* Leipätehdas, Kaikukatu 4 A, piharakennus: 4. krs.	
LIIP Liip studios, Atlantinkatu 7.	

HUOM! Joissakin toimipisteissä tunnit voidaan järjestää mm. koulujen loma-aikoina, yo-kirjoitusten aikana ja pyhien aattoina korvaavassa tilassa. Opettaja tiedottaa ilmoittautuneita oppilaita korvaavista tiloista. Korvaavat tilat ja ajat voi kysyä myös oppilastoimistosta ja ne pyritään päivittämään myös nettisivuillemme.

Opettajat

Helsingin tanssiopiston opettajat ovat pedagogisesti kouluttautuneita oman tanssilajinsa ammattilaisia. Opettajien esittelyt ja kielitiedot löydät verkkosivuiltamme!



AAH Anne-Marie Ahola-Hiitola	AN Anna Nuutinen	ELI Emilia Lindbohm	GK Greta Kella	HYT Hanna Yli-Tepsa
AAM Anniina Ala-Mattinen	ANK Annika Kasti	ELU Emmi Luoto	HH Hanna Haartemo	IK Ilona Kenova
AH Anna Häkkinen	ASK Ann-Sofi Kyrklund-Ramirez	EM Emma Monto	HHE Hilppa Herd	IM Iida Mäkinen
AI Anita Isomettä	AT Adalmiina Toivola	EN Eliisa Nenonen	HHU Hilppa Huusman	JK Joa Kivinen
AK Anandah Kononen	CJ Carola Jäderholm	EV Elina Valttonen	HP Hermanni Pohjola	JS Jane Spackman
AL Anni Lantto	EL Elli Laukkanen	FO Fenella O'Neill	HS Heidi Sallinen	



KK Konstantin Karin	LP Laura Poikolainen	MLE Mika Lehto	NH Nea Hoffström	PI Petia Ilieva
KKO Kaisla Koski	LSI, rehtori Leila Sillantaka	MR Marianne Rouhiainen	NN Ninni Niemikunnas	PL Piia Lehto
KP Kaisa Pippuri	MAK Marja Koponen	MRU Marianna Rumjantseva	NP Noora Pohjanen	RH Riikka Helander
LEP Leona Pykkänen	MIJ Mia Jaatinen	MT Milla Tissari	NT Nadja Theodoropoulos	RJ Riikka Järvelä
LH Linnea Havimäki	MK Marika Kalenius	MU Milena Urmas	OK Oskari Kela	SG Sinikka Gripenberg
				SH Sui Helo
				SHA Sirpa Harvo
				SK Sarolta Kalliosalo
				SKA Sarah Kabcak
				SS Sanna Saarinen
				TA Taru Aho
				TH Tiia Hämäläinen
				TRA Taika Rautiainen
				TS Taija Sipola
				VS Val Suarez
				WML Wilma Mehtonen-Laiho

Perhetunnit

AIKUINEN-VAUVATANSSI 1-10 kk

Tunneilla pääset nauttimaan tanssin ilosta ja liikkumisesta yhdessä 1-10 kk ikäisen vauvan kanssa! Tämä pehmeä nykytanssin tunti on suunnattu vanhemmille, jotka haluavat liikkua ja tanssia vauvan ensimmäisten kuukausien aikana. Tunteihin sisältyy nykytanssipohjaisia harjoituksia, joissa aikuiset pääsevät käyttämään kehoaan monipuolisesti ja nauttimaan liikkeen vapaudesta. Harjoitukset tukevat myös kehon palautumista ja auttavat aikuisia vahvistamaan muun muassa syviä vatsalihaksia.

26779	Ti	10:20	KÄP	HH	75 min
26780	Ke	10:20	KAMP1	HH	75 min

TANSSI TAAPERON KANSSA 1-3 v.

Tällä tunnilla aikuinen pääsee jakamaan iloisen ja aktiivisen tanssihetken taaperon kanssa! Tunnit on suunniteltu pienille lapsille ja heidän huoltajilleen, ja ne tarjoavat hauskan ja kehittävän tavan liikkua yhdessä. Tavoitteena on tukea lapsen perusliikkumistaitojen kehittymistä ja tutustuttaa hänet liikkeeseen, musiikkiin ja rytmiin. Tanssiin tutustuminen tapahtuu leikkisällä ja kannustavalla tavalla, jossa lapsi oppii nauttimaan liikkeestä ja ilmaisemaan itseään.

26732	Ma	16:45	KAS5	LH	45 min
26554	Ke	17:15	KAMP2	HYT	45 min
26560	Pe	10:15	KAMP2	HYT	45 min
26555	La	9:25	MAL	TS	45 min
26561	La	9:30	KÄP	HYT	45 min
26556	La	10:00	KAS5	NT	45 min

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. Tuntien tavoitteena on tutustua tanssin perusteisiin ja vahvistaa vuorovaikutusta leikkien ja liikkeellisten harjoitteiden avulla.

4-7 v.

26562	Ke	18:00	LEI8	HHE	60 min
-------	----	-------	------	-----	--------

Alk. 4 v.

26563	To	17:30	ANNA	AN	60 min
-------	----	-------	------	----	--------

Lapset n. 3-6 v.



Näillä tunneilla lapsen tulee saavuttaa tunnin minimi-ikä sen lukukauden aikana, jolloin tunti alkaa.

Lapset osallistuvat tunneille ilman huoltajaa.

TANSSILEIKKI

Tanssileikki tarjoaa energisen ja leikkisän johdatuksen tanssin maailmaan. Tunneilla opetellaan tanssin perusteita innostavasti ja lasten mielikuvitusta hyödyntäen. Tavoitteena on herättää kiinnostus tanssiin sekä kehittää lapsen liikkeen, tilan, musiikin ja rytmin hahmottamista. Ryhmämuotoisessa opetuksessa harjaantuvat myös pienen tanssijan sosiaaliset taidot.

3-4 v.

26552	Ma	17:30	KAS5	LH	45 min
26537	Ke	16:45	HUO2	RJ	45 min
26553	Ke	17:15	LEI8	HHE	45 min
26558	To	16:45	ANNA	RJ	45 min
26214	Pe	17:00	AUR1	IM	45 min
26479	La	10:00	VIK	AH	45 min
26760	La	10:15	KÄP	HYT	45 min
26897	La	10:45	KAS5	NT	45 min
26525	La	11:15	LEI8	EL	45 min

4–5 v.

26468	Ma	17:00	VUO	MAK	45 min
26469	Ti	17:15	KÄP	AH	45 min
26471	Ke	17:30	HUO2	RJ	45 min
26350	To	16:45	KRUU	NH	45 min
26472	To	17:30	KAMP4	EL	45 min
26569	Pe	16:30	KAS5	RJ	45 min
26482	La	10:15	MAL	TS	45 min

4–6 v.

26476	Pe	17:30	HERT	HHE	45 min
-------	----	-------	------	-----	--------

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 liikeilmaisuus. Tanssitunnit sisältävät myös helppoa akrobatiaa ja tarjoavat erinomaisen pohjan nykytanssin tai klassisen baletin opintoihin.

5–6 v.

26493	Ma	17:45	LEI7	ELU	45 min
26488	Ma	18:15	KAS5	LH	45 min
26494	La	11:00	KÄP	HYT	45 min
26492	Su	11:00	KAMP3	SKA	45 min

POIKIEN TEMPPUTANSSI

Tempputanssi on energinen ja vauhdikas tunti, joka on suunniteltu erityisesti pojille. Mukaan ovat lämpimästi tervetulleita kaikki lapset, joita tuntuksaito kiinnostaa – myös tytöt! Tunnit yhdistävät tanssin, temppuilun ja leikin hauskaksi kokonaisuudeksi. Tunneilla kokeillaan tanssin eri elementtejä, tehdään rytmikkäitä harjoituksia ja harjoitellaan tasapainoa. Lisäksi perusliikuntataitoja harjoitellaan leikkimällä esimerkiksi ninjaa, robottia tai kauhakuormaa. Pojat ovat luonnollisesti tervetulleita myös kaikille muille tunneille!

4–6 v.

26397	To	16:45	KAMP4	EL	45 min
-------	----	-------	-------	----	--------

ESIBALETTI

Esiballetti on leikkisä johdatus baletin maailmaan. Tunneilla tanssin perusteita opetellaan innostavasti ja lapsille sopivalla tavalla. Tavoitteena on herättää kiinnostus tanssiin ja luoda pohja lapsen keholliselle ilmaisulle, tilan hahmottamiselle ja rytmin ymmärrykselle. Esibaletin jälkeen lapsi voi jatkaa tanssiharrastusta esimerkiksi baletin alkeisopetuksessa, luovassa tanssissa tai nykytanssissa.

4–5 v.

26470	Ti	17:00	MUN	NT	45 min
26195	Ke	16:30	LAU	CJ	45 min
26888	Ke	17:00	MAL	LH	45 min
26473	Ke	17:45	LUMO	JK	45 min
26896	To	17:00	KÄP	WML	45 min
26212	Pe	17:15	KAMP4	JK	45 min
26452	Pe	17:30	LEI4	NH	45 min
26475	Pe	17:15	MAL	GK	45 min
26486	La	10:00	LEI4	JK	45 min
26481	La	10:15	KAMP3	PL	45 min
26478	La	11:30	KAS5	NT	45 min

5–6 v.

26566	Ma	16:45	MUN	AL	45 min
26565	Ma	17:00	AUR2	AT	45 min
26567	Ma	17:30	KÄP	CJ	45 min
26489	Ti	17:30	ROI	NH	45 min
26568	Ti	17:45	MUN	NT	45 min
26592	Ke	17:30	SANS	IM	45 min
26474	To	17:30	KRUU	NH	45 min
26591	Pe	17:15	KAS5	RJ	45 min
26491	La	10:45	LUMO	NH	45 min
26573	La	10:45	VIIK	AH	45 min
26576	La	11:00	KAMP3	PL	45 min
26571	La	12:15	KAS5	NT	45 min
26572	La	13:00	KAMP3	EN	45 min
26570	La	13:45	MAL	GK	45 min
26570	La	13:45	MAL	GK	45 min



**Muutokset mahdollisia,
tarkista tuntisi
verkkosivuiltamme
helsingintanssiopisto.fi**

LUKUJÄRJESTYS | Lapset 13

Nuoret n. 6-13 v.

KLASSINEN BALETTI

Tunnilla harjoitellaan baletin perusliikkeitä tanko- ja keskilattiatyöskentelyn avulla, 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 luovuuutta ja iloa! Varvasteoppiikan opetus alkaa, kun opettaja arvioi oppilaiden saavuttaneen siihen tarvittavan voiman ja teknisen valmiuden (usein alkaen tasosta jatko 3). Näiden saavuttaminen edellyttää osallistumista opetukseen vähintään kaksi kertaa viikossa tasosta jatko 1 alkaen.

ALKEET 1

26586	Ma	17:30	MAL	GK	60 min	6-8 v.
26587	Ti	18:00	KÄP	AH	60 min	6-8 v.
26588	Ti	18:15	ROI	NH	60 min	6-8 v.
26580	Ke	17:00	LEI4	AT	60 min	6-8 v.
26581	Ke	17:15	LAU	CJ	60 min	6-7 v.
26579	Ke	17:15	PIT	NH	60 min	6-8 v.
26578	Ke	18:15	HUO2	RJ	60 min	6-8 v.
26582	To	18:15	KRUU	NH	60 min	6-8 v.
26589	Pe	17:15	MUN	TH	60 min	6-8 v.
26585	La	11:15	KAS2	TH	60 min	6-8 v.
26590	La	11:45	KAMP3	PL	60 min	6-8 v.
26584	La	13:30	LEI4	JK	60 min	6-7 v.
26879	La	13:45	KAMP3	EN	75 min	9-12 v.
26583	La	14:30	MAL	GK	60 min	6-8 v.

ALKEET 2

26183	Ke	16:45	MUN	TH	60 min	7-9 v.
26182	Ke	17:45	MAL	LH	60 min	7-9 v.
26185	To	17:45	KÄP	WML	60 min	7-9 v.
26224	To	18:30	ANNA	AN	75 min	11-14 v.
26187	Pe	18:00	KAS5	RJ	60 min	7-9 v.
26186	Pe	18:15	MUN	TH	60 min	7-9 v.
26188	La	11:15	KAMP2	NN	60 min	7-9 v.
26191	Su	12:15	KAMP1	MT	60 min	8-10 v.

ALKEET 2-JATKO 1

26190	Ke	18:15	PIT	NH	60 min	8-10 v.
-------	----	-------	-----	----	--------	---------

JATKO 1

26193	Ma	16:30	KAMP4	AH	60 min	8-11 v.
26192	Ma	17:30	MUN	AL	60 min	8-10 v.
26194	Ti	18:30	MUN	NT	60 min	8-10 v.
26196	Ke	16:45	KÄP	AH	75 min	8-10 v.
26215	Ke	18:15	LAU	CJ	75 min	8-10 v.
26198	To	17:30	LEI5	HH	60 min	8-10 v.
26199	Pe	17:30	VIIK	AL	60 min	8-10 v.
26201	La	10:00	KAMP2	NN	75 min	8-10 v.
26204	La	11:30	LUMO	NH	60 min	8-10 v.

JATKO 1-2

26202	Ma	17:45	AUR2	AT	75 min	9-11 v.
-------	----	-------	------	----	--------	---------

JATKO 2

26205	Ke	17:45	MUN	TH	75 min	9-11 v.
26203	Ke	18:00	LEI4	AT	75 min	9-11 v.
26208	Pe	16:00	MUN	TH	75 min	9-11 v.
26206	Pe	18:15	KAMP2	AT	75 min	9-11 v.
26207	Pe	18:00	LEI6	HH	75 min	9-11 v.
26210	La	12:30	KAMP4	NN	75 min	9-11 v.

JATKO 2-3

26216	To	16:45	LEI6	AL	75 min	10-13 v.
26213	Pe	18:00	MAL	GK	75 min	9-11 v.

JATKO 3

26217	Ti	17:00	KAS2	CJ	75 min	10-12 v.
26218	Pe	16:00	KAMP4	JK	75 min	10-12 v.

JATKO 3-4

26227	Ma	17:30	KAMP4	AH	75 min	11-14 v.
-------	----	-------	-------	----	--------	----------

JATKO 4

26233	Ma	16:15	MAL	GK	75 min	11-13 v.
26221	Ma	17:15	LEI6	HH	75 min	11-13 v.
26222	Ke	19:00	MUN	TH	75 min	11-13 v.
26223	To	16:15	LEI5	HH	75 min	11-13 v.
26234	Pe	16:00	MAL	GK	75 min	11-13 v.
26226	La	10:00	KAMP1	MT	75 min	11-13 v.



NYKYTANSSI

Nykytanssi on monipuolinen ja ilmaisuvoimainen tanssilaji, jossa yhdistyvät dynaaminen liike ja luovuus. Laji kehittää kehonhallintaa, liikkuvuutta, tilan hahmottamista sekä itseilmaisua. Tunneilla harjoitellaan nykytanssin eri tekniikoita liikeyhdistelmien ja usein lattiatyöskentelyn kautta. Virtaava liike, painon vaihtelut ja improvisaatio ovat keskeisiä elementtejä, joiden avulla opetellaan käyttämään kehoa monipuolisesti. Tunnit sisältävät dynaamisia liikesarjoja, jotka kehittävät koordinaatiota ja eri liikelaatujen tunnistamista.

ALKEET 1

26517	Ma	17:45	VUO	MAK	60 min	6-8 v.
26518	Ti	17:15	KAMP2	AT	60 min	6-8 v.
26524	Ti	17:45	HUO1	LH	60 min	6-8 v.
26519	Ke	18:00	MAU	KKO	60 min	6-8 v.
26520	Pe	17:45	AUR1	IM	60 min	6-8 v.
26521	La	11:00	KAN	LH	60 min	6-8 v.

ALKEET 2

26718	Ke	17:00	LEI6	MAK	60 min	7-9 v.
26725	To	17:00	MAL	MAK	60 min	8-10 v.
26719	Pe	18:15	HERT	HHE	60 min	7-9 v.

ALKEET 2-JATKO 1

26727	Ma	18:45	VUO	MAK	60 min	7-9 v.
26886	To	15:30	ANNA	RJ	75 min	10-12 v.

JATKO 1

26724	Ke	16:45	KAMP3	EL	60 min	8-10 v.
26728	Ke	18:05	LEI6	TS	60 min	8-10 v.

JATKO 2

26735	To	18:00	MAL	MAK	75 min	10-12 v.
26733	La	12:30	MAL	TS	75 min	9-11 v.
26734	Su	11:45	KAMP3	SKA	75 min	9-11 v.

JATKO 2-3

26736	Ti	16:00	LAU	TS	75 min	10-12 v.
26730	Ti	18:00	SANS	MAK	75 min	9-12 v.
26737	Ke	16:00	LEI3	TS	75 min	10-12 v.

JATKO 3

26740	Ke	16:00	LEI7	APA	75 min	12-14 v.
-------	----	-------	------	-----	--------	----------

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.

JATKO 1

26522	La	12:00	LEI8	EL	60 min	6-8 v.
-------	----	-------	------	----	--------	--------

TANSSIAKROBATIA

Tanssiakrobatia on monipuolinen tunti, joka kehittää kehonhallintaa, notkeutta, tasapainoa ja voimaa. Hyväntuulisilla ja innostavilla tunneilla korostuvat akrobatian perustaitojen oppiminen, liikkeiden yhdistäminen tanssiin sekä luova itseilmaisus. Tanssiakrobatia tarjoaa erinomaisen tuen esimerkiksi nykytanssin harrastamiseen.

ALKEET 2

26771	Ti	18:00	LEI8	EL	60 min	8-10 v.
-------	----	-------	------	----	--------	---------

AVOIN TASO

26773	Ti	16:15	LEI8	EL	60 min	alk. 10 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

POIKIEN TEMPPUTANSSI

Tempputanssi on energinen ja vauhdikas tunti, joka on suunniteltu erityisesti pojille. Mukaan ovat lämpimästi tervetulleita kaikki lapset, joita tuntisisäلتö kiinnostaa – myös tytöt! Tunnit yhdistävät tanssin, temppuilun ja leikin hauskaksi kokonaisuudeksi, jossa lapset pääsevät liikkumaan monipuolisesti ja ilmaisemaan itseään. Leikinomaiset harjoitukset innostavat lapsia liikkumaan luontevasti.

JATKO 1

26398	Ti	17:15	LEI8	EL	45 min	6-7 v.
-------	----	-------	------	----	--------	--------

STEPPI JA IRLANTILAINEN TANSSI

Stepin ja irlantilaisen tanssin tunneilla rytmit ja vauhti vievät mukanaan! Näillä tunneilla pääset tutustumaan perinteiseen ja nykyaikaiseen steppitanssiin sekä vauhdikkaaseen irlantilaiseen tanssiin. Tuntien pääpaino on stepissä, jossa harjoitellaan tekniikkaa, erilaisia askelkuvioita sekä hauskoja tanssisarjoja.

ALKEET 1-2

26802	To	18:00	KAS3	ASK	60 min	alk. 9 v.
-------	----	-------	------	-----	--------	-----------

FLAMENCO

Espanjalainen tanssityyli flamenco on rytmikäs ja ilmaisuvoimainen tanssilaji, jossa yhdistyvät vahva musiikki, rytmin tuotto jaloilla ja näyttävät liikkeet. Nuorten flamenco-tunneilla sukellaan tämän espanjalaisen tanssityylin maailmaan rennolla ja innostavalla otteella. Tunnit tarjoavat mahdollisuuden kehittää rytmitajua, koordinaatiota ja itseilmaisua tanssin kautta.

AVOIN TASO

26384	Ke	16:15	KAS3	SS	60 min	alk. 11 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

DANCE MIX

Dance mix on monipuolinen ja vauhdikas tanssitunti, jossa yhdistellään eri tanssityylejä hausalla ja rennolla otteella. Vaikutteita otetaan esimerkiksi katutanssista, breikistä, jazzista ja nykytanssista. Tunneilla käytetään vaihtelevasti eri musiikkityylejä.

ALKEET 1

26539	Ti	16:45	HUO1	LH	60 min	8-11 v.
26908	Ti	16:00	KAMP4	AL	60 min	9-12 v.
26884	To	18:00	MUN	ELU	60 min	8-11 v.
26542	Pe	18:45	AUR1	IM	75 min	9-12 v.

ALKEET 1-2

26533	To	16:00	IB	HHU	60 min	8-11 v.
-------	----	-------	----	-----	--------	---------

ALKEET 2

26530	Ma	15:45	MUN	AL	60 min	9-12 v.
26536	Ma	16:00	AUR2	AT	60 min	10-13 v.

JATKO 1

26529	To	17:00	MUN	ELU	60 min	9-11 v.
26538	Pe	15:45	KAMP2	AT	60 min	9-11 v.

JATKO 2

26540	To	16:00	MUN	ELU	60 min	11-13 v.
-------	----	-------	-----	-----	--------	----------

JATKO 2-3

26543	Ti	18:45	HUO1	LH	75 min	11-13 v.
-------	----	-------	------	----	--------	----------

JATKO 3-4

26541	To	19:00	MUN	ELU	75 min	12-14 v.
-------	----	-------	-----	-----	--------	----------

JAZZTANSSI

Jazztanssi on energinen ja monipuolinen tanssilaji, joka yhdistää teknisyyden, musikaalisuuden ja ilmaisun mukaansatempaavalla tavalla. Se haastaa koordinaatiota, kehonhallintaa ja rytmittämistä sekä kehittää liikkuvuutta ja voimaa. Jazztanssille ominaisia elementtejä ovat dynaamiset hyppy, vaihtelevat rytmit sekä eriytetty kehonkäyttö (isolation-tekniikka).

ALKEET 1

26527	Ke	18:00	KAMP2	HYT	60 min	7-9 v.
26526	La	11:45	KÄP	HYT	60 min	7-9 v.

JATKO 1

26758	La	12:45	KÄP	HYT	60 min	10-12 v.
-------	----	-------	-----	-----	--------	----------

JATKO 4

26759	Ke	15:45	KAMP2	HYT	90 min	11-14 v.
-------	----	-------	-------	-----	--------	----------

COMMERCIAL

Commercial on näyttävä ja energinen laji, joka yhdistää eri tanssityylejä, kuten hip hopia, showtanssia ja jazztanssitekniikan linjauksia. Commercialille tyypillistä liikekieltä nähdään muun muassa musiikkivideoissa, tv-ohjelmissa ja artistien keikoilla. Tyyliin kuuluu vahvasti esiintyminen, ilmaisu ja musiikin mukana eläminen.

ALKEET 1

26899	Ti	17:30	KAS4	NP	60 min	9-12 v.
26891	Ke	18:45	MAL	LH	60 min	10-13 v.

ALKEET 2

26331	Ma	15:40	PTH	NP	60 min	11-13 v.
-------	----	-------	-----	----	--------	----------

ALKEET 2-JATKO 1

26329	Ke	18:30	KAS4	NP	60 min	9-11 v.
-------	----	-------	------	----	--------	---------

BREIKKI

Breikki (breaking, breakdance, b-boying/b-girling) on New Yorkista lähtöisin oleva katutanssityyli ja olennainen osa hip hop -kulttuuria. Se tarjoaa mahdollisuuden ilmaista itseään monipuolisten liikkeiden ja oman tyylin kautta. Tunneilla harjoitellaan lajin perusteita ja edetään vähitellen kohti haastavampia tekniikoita. Akrobaattiset liikkeet ovat keskeinen osa opetusta, ja harjoituksia tehdään sekä seisten että lattiatasossa. Lisäksi tutustutaan lajin keskeisiin termeihin ja kulttuuriin.

ALKEET 1

26894	To	17:00	KAMP3	HP	60 min	alk. 8 v.
-------	----	-------	-------	----	--------	-----------

ALKEET 2

26764	Pe	17:00	KAS3	HP	60 min	alk. 9 v.
-------	----	-------	------	----	--------	-----------

JATKO 1

26765	To	16:00	KAMP3	HP	60 min	alk. 10 v.
-------	----	-------	-------	----	--------	------------

HIP HOP

Hip hop -tunneilla fiilistellään musiikkia, harjoitellaan hip hopin eri aikakausien muotoja ja kehitetään omaa tyyliä rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Hip hop on muitakin kuin tanssia – se on kulttuuri ja elämäntapa. Tunneilla pääsee oppimaan tekniikkaa, freestyleä ja koreografioita, jotka vaihtelevat sen mukaan, millaista musiikkia soitetaan. Lisäksi tunneilla kokeillaan omaa liikeä ja kehittämään omaa tapaa tanssia.

ALKEET 1

26454	Ma	16:30	KAS4	LEP	60 min	9-12 v.
-------	----	-------	------	-----	--------	---------

JATKO 1

26455	Ma	17:30	KAS4	LEP	60 min	10-14 v.
-------	----	-------	------	-----	--------	----------





K-POP

K-pop on Etelä-Koreasta lähtöisin oleva kulttuuri-ilmiö, joka on valloittanut maailman näyttävillä esityksillään ja tarttuvalla musiikillaan. K-popille ominaista ovat tarkasti suunnitellut, rytmikkäät ja visuaalisesti vaikuttavat koreografiat, jotka pohjautuvat suosittujen K-pop-artistien musiikkivideoihin. Laji yhdistää katutanssien dynamiikkaa ja showtanssin esiintymisvoimaa, ja teknisyys ja asenne kulkevat käsi kädessä.

ALKEET 1

26933	Ti	17:30	MAL	ELU	60 min	9-12 v.
26893	Ti	18:30	MAL	ELU	60 min	9-12 v.
26936	Ke	17:00	MAU	KKO	60 min	9-12 v.
26353	Ke	19:00	MAU	KKO	60 min	9-12 v.
26380	La	13:45	LEI6	KKO	60 min	9-12 v.

ALKEET 2

26381	La	14:45	LEI6	KKO	60 min	10-13 v.
26534	La	15:45	LEI6	KKO	60 min	10-13 v.

SHOWTANSSI

Showtanssi on energinen ja monipuolinen tanssilaji, joka yhdistelee eri tyylejä, kuten jazz-, street-, disco- ja latinalaistansseja. Se on näyttävä ja ilmaisullinen laji, jossa korostuvat musiikin tulkinta, esiintyminen ja energisyys. Showtanssia nähdään usein erilaisissa kisoissa ja viihdetapahtumissa, sillä sen tavoitteena on tarjota yleisölle visuaalisesti vaikuttava kokemus.

ALKEET 1

26211	Ma	16:30	KÄP	CJ	60 min	8-11 v.
26885	Ke	16:00	KAS2	SK	60 min	9-11 v.
26895	Ke	17:30	LEI9	WML	60 min	8-11 v.
26354	La	13:00	VIIK	AH	60 min	8-11 v.

ALKEET 1-2

26345	Ti	16:00	KAS2	CJ	60 min	9-11 v.
26346	Ke	16:00	MAL	LH	60 min	9-12 v.
26349	To	16:00	KÄP	WML	60 min	10-12 v.

JATKO 1

26351	Ti	16:00	KÄP	AH	75 min	10-13 v.
26352	Ke	16:00	LEI4	AT	60 min	10-13 v.

JATKO 1-2

26357	Pe	16:15	VIIK	AL	75 min	10-13 v.
-------	----	-------	------	----	--------	----------

JATKO 2

26356	Ti	16:15	KAMP2	AT	60 min	10-13 v.
26359	Ti	16:15	MAL	ELU	75 min	12-14 v.

Teinit alk. 12 v.

KLASSINEN BALETTI

Tunnilla harjoitetaan baletin perusliikkeitä tanko- ja keskilattiatyöskentelyn avulla, oikean vartalon asennon löytämistä, aukikiertoa, lihasvoimaa ja notkeutta sekä rytmin hahmottamista ja musikaalista liikesuoritusta. Varvasteoppiikka sisältyy opetukseen alkaen tasolta jatko 1. Tarvittavan lihasvoiman ja -hallinnan saavuttamiseksi edellytetään tästä tasosta alkaen vähintään kahta viikkotuntia.

ALKEET 1 VAIN TEINEILLE

26864	Pe	16:30	LEI4	NH	60 min	12-18 v.
-------	----	-------	------	----	--------	----------

ALKEET 1

26691	Ti	17:00	LEI4	EM	75 min	**
26189	Ti	19:15	ROI	NH	75 min	alk. 12 v.
26363	Ti	19:45	KAS2	CJ	75 min	alk. 12 v.
26681	Ke	16:45	KAS5	EM	75 min	alk. 12 v.
26851	Ke	18:45	SANS	IM	75 min	alk. 12 v.
26606	Pe	18:00	KAMP4	JK	75 min	alk. 12 v.
26880	La	15:00	KAMP3	EN	75 min	alk. 12 v.

ALKEET 2

26703	Ma	16:45	LEI8	EN	75 min	alk. 12 v.
26704	Ti	18:15	LEI4	EM	75 min	**
26710	Pe	17:00	MAAL	FO	75 min	alk. 12 v.
26706	Pe	18:15	LEI4	NH	75 min	alk. 12 v.
26705	Pe	19:15	MAL	GK	75 min	alk. 12 v.
26633	Pe	19:30	KAS2	PL	75 min	alk. 12 v.
26916	Su	13:15	KAMP1	MT	75 min	alk. 12 v.

ALKEET 2-JATKO 1

26714	Ma	18:00	LEI8	EN	75 min	alk. 12 v.
26642	To	19:30	KAMP2	SHA	75 min	alk. 12 v.
26235	La	13:00	KAMP1	PL	75 min	alk. 13 v.

JATKO 1 VAIN TEINEILLE

26231	Ma	16:00	LEI6	HH	75 min	alk. 13 v.
26229	Ti	16:15	KAS5	TH	90 min	alk. 13 v.
26236	Ke	16:30	KAMP4	SHA	90 min	alk. 13 v.
26237	To	16:30	KAMP2	SHA	90 min	alk. 13 v.
26232	Pe	16:30	LEI6	HH	90 min	alk. 13 v.
26716	Pe	18:15	KAS2	PL	75 min	alk. 13 v.

**** Sateenkaareva tunti.**
Lue lisää sivulta 29.

JATKO 1

26716	Pe	18:15	KAS2	PL	75 min	alk. 13 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

VARVASTEKNIikka: JATKO 1

26715	Ti	16:45	MAAL	APA	90 min	**
26638	Ti	19:45	KAMP2	AT	90 min	alk. 12 v.

JATKO 1-2 VAIN TEINEILLE

26601	Ke	16:15	LUMO	JK	90 min	alk. 13 v.
26913	To	16:30	LEI8	MT	90 min	alk. 13 v.
26604	La	11:15	KAMP1	MT	90 min	alk. 13 v.

JATKO 2 VAIN TEINEILLE

26603	Ma	18:30	MAL	GK	90 min	alk. 14 v.
26607	Ti	19:15	KAS5	TH	90 min	alk. 15 v.
26608	La	12:15	KAS2	TH	90 min	alk. 15 v.
26605	La	15:30	MAL	GK	90 min	alk. 14 v.

JATKO 2

26665	La	10:30	MAAL	EM	90 min	alk. 14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

JATKO 2-3 VAIN TEINEILLE

26611	Ma	18:30	KAS2	SK	90 min	alk. 15 v.
26887	Ke	18:15	KAS2	SK	90 min	alk. 15 v.

JATKO 3 VAIN TEINEILLE

26609	Ma	18:30	LEI6	HH	90 min	alk. 15 v.
26614	Ti	17:15	KAS1	LP	90 min	alk. 15 v.
26615	Ke	18:00	KAS1	LP	90 min	alk. 15 v.
26612	To	18:30	LEI5	HH	75 min	alk. 15 v.
26616	Pe	17:00	KAS1	LP	90 min	alk. 15 v.
26708	La	13:00	KAMP2	MT	90 min	alk. 14 v.

JATKO 4 VAIN TEINEILLE

26622	To	18:00	KAMP2	SHA	90 min	alk. 16 v.
26617	La	10:00	PTH	SH	90 min	alk. 15 v.

EDISTYNEET VAIN TEINEILLE

26623	Ke	19:00	PYLK	SH	90 min	alk. 16 v.
26624	La	11:30	PTH	SH	90 min	alk. 16 v.



KLASSINEN BALETTI REPERTUAARI						
26794	Ma	20:00	MAL	GK	45 min	alk. 14 v. J2
26795	Ma	20:00	KAS2	SK	45 min	alk. 15 v. J2-3
26796	Ti	18:45	KAS1	LP	45 min	alk. 15 v. J3
26683	To	19:45	LEI5	HH	45 min	alk. 15 v. J3
26317	Pe	18:30	KAS1	LP	45 min	alk. 15 v. J3
26799	Ke	18:15	PYLK	FO	45 min	alk. 15 v. J4
NYKYTANSSI						
Tunneilla perehdytään lajille ominaiseen liikkeen ja ilmaisen luonnollisuuteen. Tunneilla työtetään nykytanssin eri tyyliuuntiin perustuvaa tanssitekniikkaa ja kokonaisvaltaista liikettä hyödyntäen mm. oman kehon painoa ja painovoimaa. Luovat harjoitteet ja hauskat improvisaatiotehtävät antavat nuorille mahdollisuuden rohkeaan ilmaisuun.						
ALKEET 1 VAIN TEINEILLE						
26243	Ke	19:15	KAMP3	EL	75 min	12-18 v.
ALKEET 1						
26889	Ke	19:45	MAL	LH	75 min	alk. 12 v.
ALKEET 2						
26267	To	17:00	IB	HHU	75 min	alk. 12 v.
ALKEET 2-JATKO 1						
26910	Ti	19:00	KÄP	AH	75 min	alk. 12 v.
JATKO 1 VAIN TEINEILLE						
26744	Ke	18:05	LEI3	MAK	75 min	alk. 13 v.
26741	Pe	19:15	HERT	HHE	75 min	alk. 13 v.
JATKO 2 VAIN TEINEILLE						
26745	To	18:45	KAS5	TS	75 min	alk. 13 v.
26729	La	11:00	MAL	TS	90 min	alk. 13 v.
26747	Su	13:00	KAMP3	SKA	75 min	alk. 14 v.
JATKO 3 VAIN TEINEILLE						
26748	Ke	15:30	LEI6	MAK	90 min	alk. 13 v.
JATKO 3-4 VAIN TEINEILLE						
26752	Pe	18:20	LEI10	MAK	90 min	alk. 15 v.
JATKO 4 VAIN TEINEILLE						
26750	Ke	19:30	LEI10	MAK	90 min	alk. 16 v.
26755	To	19:15	MAL	MAK	90 min	alk. 16 v.
26754	Pe	18:30	VIIK	AL	90 min	alk. 15 v.

JATKO 3-EDISTYNEET						
26252	Ke	19:05	LEI6	TS	90 min	alk. 16 v.
JATKO 4-EDISTYNEET VAIN TEINEILLE						
26753	Ma	18:00	KAMP2	APA	90 min	alk. 16 v.
EDISTYNEET VAIN TEINEILLE						
26743	Pe	16:45	LEI2	MAK	90 min	alk. 16 v.



ESIINTYMISKOULUTUS						
Nykytanssipohjainen esiintymiskoulutustunti, jossa keskitytään esiintymiseen ja sen moniulotteisuuteen, oman tanssimateriaalin kehittämiseen, liikelatujen erotteluun, tunnetilojen ilmaisemiseen, liikeilmaisuun ja läsnäoloon sekä kontaktiharjoituksiin. Tunnilla käytetään paljon oppilaslähtöistä opetustyyliä jokaisen ainutlaatuisen keho ja olemisen tapa huomioiden. Lukuvuoden aikana ryhmä esiintyy tanssiopiston joulu- ja kevätinäytöksessä sekä mahdollisesti muissakin tanssitapahtumissa.						
JATKO 3-4						
26308	Ti	17:15	LAU	TS	90 min	alk. 14 v.
26309	To	16:15	KAS5	TS	75 min	alk. 14 v.
JAZZTANSSI						
Jazztanssi on energinen ja monipuolinen tanssilaji, joka yhdistää teknisyyden, musikaalisuuden ja ilmaisen mukaansatempaavalla tavalla. Se haastaa koordinaatiota, kehonhallintaa ja rytmitajua sekä kehittää liikkuvuutta ja voimaa. Jazztanssille ominaisia elementtejä ovat dynaamiset hyppy, vaihtelevat rytmit sekä eriytetty kehonkäyttö (isolation-tekniikka).						
ALKEET 1						
26902	La	14:00	LEI8	FO	75 min	alk. 12 v.
JATKO 3						
26285	Ke	18:15	MAAL	TRA	90 min	alk. 12 v.
JATKO 3-4 VAIN TEINEILLE						
26762	Ke	19:00	KAMP2	HYT	90 min	alk. 15 v.
DANCE MIX						
Dance mix on monipuolinen ja vauhdikas tanssitunti, jossa yhdistellään eri tanssityylejä hauskalla ja rennolla otteella. Vaikutteita otetaan esimerkiksi street dancesta, breikistä, jazzista ja nykytanssista. Tunneilla käytetään vaihtelevasti eri musiikkityylejä						
JATKO 1 VAIN TEINEILLE						
26544	Ti	18:15	KAMP4	AL	90 min	alk. 14 v.
PIRUETTITUNTI Uusi tunti!						
Piruettitunti on eri tanssilajien harrastajille suunnattu harjoituskokonaisuus, jossa keskitytään piruettien hallintaan ja kehittämiseen ilman sitoutumista yhteen tiettyyn tanssityyliin. Tuntien tavoitteena on rakentaa toimiva tekninen perusta, jota voidaan soveltaa esimerkiksi jazz-, nyky- ja showtanssin piruettitekniikoissa.						
AVOIN TASO						
26440	Ti	16:30	KAS4	NP	60 min	alk. 12 v.

**Muutokset mahdollisia,
tarkista tuntisi
verkkosivuiltamme
helsingintanssiopisto.fi**

SHOWTANSSI

Showtanssi on energinen ja monipuolinen tanssilaji, joka yhdistelee eri tyytlejää, kuten jazz-, street-, disco- ja latinalaistansseja. Se on näytävä ja ilmaisullinen laji, jossa korostuvat musiikin tulkinta, esiintyminen ja energisuus. Showtanssia nähdään usein erilaisissa kisoissa ja viihdetapahtumissa, sillä sen tavoitteena on tarjota yleisölle visuaalisesti vaikuttava kokemus.

ALKEET 1 VAIN TEINEILLE

26355	Pe	16:00	KAS2	PL	60 min	12-14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	----------

ALKEET 2

26378	Ma	16:40	IB	NP	60 min	alk. 12 v.
-------	----	-------	----	----	--------	------------

JATKO 1 VAIN TEINEILLE

26361	Ma	17:45	MELL	NN	75 min	13-15 v.
-------	----	-------	------	----	--------	----------

26358	Pe	16:00	PTH	EN	60 min	12-14 v.
-------	----	-------	-----	----	--------	----------

26360	La	13:45	KAMP4	NN	75 min	12-15 v.
-------	----	-------	-------	----	--------	----------

JATKO 2 VAIN TEINEILLE

26362	La	13:00	LUMO	NH	90 min	alk. 14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

JATKO 3 VAIN TEINEILLE

26365	Ma	17:15	KAS2	SK	75 min	alk. 14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

26364	Ma	19:00	AUR2	AT	75 min	alk. 14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

26366	Ke	17:00	KAS2	SK	75 min	alk. 14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

26368	Pe	16:45	PYLK	SK	75 min	alk. 14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

26367	Pe	17:30	KÄP	CJ	90 min	alk. 15 v.
-------	----	-------	-----	----	--------	------------

JATKO 4

26369	To	16:30	KAS2	HS	75 min	alk. 15 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

JATKO 4-EDISTYNEET

26371	Ti	17:00	STA	HS	90 min	alk. 16 v.
-------	----	-------	-----	----	--------	------------

EDISTYNEET VAIN TEINEILLE

26861	Ma	17:00	KAMP3	HS	90 min	alk. 15 v.
-------	----	-------	-------	----	--------	------------

FLAMENCO

Espanjalainen tanssityyli flamenco on rytmikäs ja ilmaisuvoimainen tanssilaji, jossa yhdistyvät vahva musiikki, kopisevat korot ja näyttävät liikkeet. Nuorten flamenco-tunneilla sukelletaan tämän espanjalaisen tanssityylin maailmaan rennolla ja innostavalla otteella. Tunnit tarjoavat mahdollisuuden kehittää rytmitajua, koordinaatiota ja itseilmaisua tanssin kautta.

AVOIN TASO

26384	Ke	16:15	KAS3	SS	60 min	alk. 11 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

COMMERCIAL

Commercial dance saa innoituksensa mm. musiikkivideoista ja tunnilla fuusioidaan rohkeasti eri lajien tekniikoita. Opettajan oma tyyli tulee myös vahvasti esiin koreografioissa. Commercialille tyypillistä liikekieltä nähdään kaupallisen alan töissä, muun muassa tv-ohjelmissa, musiikkivideoissa sekä artistien keikoilla. Tunneilla harjoitellaan myös kaupalliselle alalle ominaisia asioita kuten esiintymistä sekä tilan käyttöä ja ryhmätöskentelytaitoja.

ALKEET 1

26904	Ma	17:45	MAAL	NP	60 min	alk. 14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

26722	Su	14:15	KAMP3	SKA	60 min	alk. 12 v.
-------	----	-------	-------	-----	--------	------------

ALKEET 1 VAIN TEINEILLE

26900	Ti	18:30	KAS4	NP	60 min	alk. 14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

ALKEET 1-2

26333	Ma	20:00	MAAL	NP	60 min	alk. 14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

ALKEET 1-2 VAIN TEINEILLE

26330	Pe	16:00	KAMP3	NP	60 min	12-15 v.
-------	----	-------	-------	----	--------	----------

ALKEET 2

26331	Ma	15:40	PTH	NP	60 min	11-13 v.
-------	----	-------	-----	----	--------	----------

26339	Ma	16:45	LEI7	ELU	60 min	alk. 15 v.
-------	----	-------	------	-----	--------	------------

26901	Ti	19:30	KAS4	NP	60 min	alk. 14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

JATKO 1-2

26342	Ke	17:15	KAS4	NP	75 min	alk. 12 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

JATKO 3 VAIN TEINEILLE

26332	Ke	16:00	KAS4	NP	75 min	alk. 13 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

JATKO 3

26335	To	18:15	KAMP4	HS	60 min	alk. 16 v.
-------	----	-------	-------	----	--------	------------

EDISTYNEET

26336	Ti	18:30	STA	HS	60 min	alk. 16 v.
-------	----	-------	-----	----	--------	------------

STEPPI

Steppi on rytmikäs ja energinen amerikkalainen tanssilaji, jossa tanssija toimii myös soittajana. Steppikengät muuttavat jokaisen askeleen musiikiksi – rytmejä tuotetaan jaloilla naputtamalla, koputtamalla ja liukumalla jazz-, swing- sekä nykymusiikin tahtiin. Tunneilla opetellaan steppitekniikan perusteita, kuten painonsiirtoa, aksentointia ja eri rytmityylejä. Askelsarjoissa ja koreografioissa yhdistyvät liike, rytmi ja musikaalisuus. Tunnit kehittävät koordinaatiota, kehonhallintaa ja erityisesti rytmitajua – ja ne nostavat myös sykkettä!

ALKEET 1

26287	Ti	18:45	KAS3	ASK	60 min	alk. 12 v.
-------	----	-------	------	-----	--------	------------

26290	Ke	18:45	KAS3	OK	60 min	alk. 14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

ALKEET 2

26288	To	17:00	KAS3	ASK	60 min	alk. 12 v.
-------	----	-------	------	-----	--------	------------

JATKO 1-2

26289	Ti	17:45	KAS3	ASK	60 min	alk. 12 v.
-------	----	-------	------	-----	--------	------------

JATKO 2

26293	To	19:00	KAS4	OK	60 min	alk. 14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

JATKO 2-3

26291	To	19:00	KAS3	ASK	60 min	alk. 12 v.
-------	----	-------	------	-----	--------	------------

JATKO 3-EDISTYNEET

26294	Ma	18:30	LEI3	ASK	75 min	alk. 12 v.
-------	----	-------	------	-----	--------	------------

26295	To	20:00	KAS3	OK	60 min	alk. 14 v.
-------	----	-------	------	----	--------	------------

! Seuraavien lajien teinien ja aikuisten yhteiset tunnit löytyvät aikuisten lukujärjestyksestä:

Broadway Styles | Dancehall & Afro Styles | Hip Hop | House | Iyengar-jooga | Jazz-kollektiivi | Jooga | Karakteritanssi | Kehonhuolto ja venyttely | Lattiatanko | Showjazz | Tanssiakrobatia | Tanssi- ja liikeimprovisaatio

Aikuisten tunnit

KLASSINEN BALETTI

Tunneilla käydään läpi klassisen baletin liikemateriaalia tankotyöskentelynä sekä keskilattialla tapahtuvien harjoitteiden, työstetään vartalon oikeata asentoa, jalkojen artikulaatiota ja voimaa, käsien asentoja, koordinaatiota sekä suorituksen musikaalisuutta. Suosittelemme vähintään tasosta jatko 1 alkaen ainakin kahta tuntia viikossa. Kärkitekniikan alkeiden harjoittelu aloitetaan jatko 1- tai jatko 1-2-varvastekniikatunneilla. Varvastekniikkaosuudet voi tehdä halutessaan pehmeillä tossuilla. The classes of FO, JS, KK and PI are taught in English.

ALKEET 1

26691*	Ti	17:00	LEI4	EM	75 min
26189	Ti	19:15	ROI	NH	75 min
26363	Ti	19:45	KAS2	CJ	75 min
26681	Ke	16:45	KAS5	EM	75 min
26851	Ke	18:45	SANS	IM	75 min
26648	To	9:00	KAMP1	EM	75 min
26606	Pe	18:00	KAMP4	JK	75 min
26685	La	13:00	MAAL	EM	75 min
26880	La	15:00	KAMP3	EN	75 min

ALKEET 1-2

26876	Ma	18:15	KAS1	PI	75 min
26711	To	17:15	LEI7	KK	75 min

ALKEET 2

26635	Ma	12:00	KAMP1	SHA	75 min
26703	Ma	16:45	LEI8	EN	75 min
26634	Ma	18:30	MUN	AL	60 min
26632	Ma	19:30	KAMP2	APA	75 min
26704*	Ti	18:15	LEI4	EM	75 min
26629	Ke	19:30	PTH	FO	75 min
26630	To	10:15	KAMP1	EM	75 min
26710	Pe	17:00	MAAL	FO	75 min
26706	Pe	18:15	LEI4	NH	75 min
26705	Pe	19:15	MAL	GK	75 min
26633	Pe	19:30	KAS2	PL	75 min
26707	La	11:15	LEI7	KK	75 min
26712	La	12:30	LEI6	FO	75 min
26916	Su	13:15	KAMP1	MT	75 min

ALKEET 2-JATKO 1

26646	Ma	17:00	KAS1	PI	75 min
26714	Ma	18:00	LEI8	EN	75 min
26639	Ti	18:30	LEI7	JK	75 min
26640	Ti	19:45	PYLK	PI	75 min
26644	To	9:00	KAMP2	KK	75 min
26642	To	19:30	KAMP2	SHA	75 min
26225	La	14:45	KAMP1	PL	75 min

JATKO 1

26655	Ti	16:45	PYLK	PI	90 min
26649	Pe	17:15	LEI7	KK	75 min
26716	Pe	18:15	KAS2	PL	75 min
26645	Pe	19:30	KAMP2	AT	75 min
26650	La	11:15	LEI6	FO	75 min
26651	La	11:30	VIIK	AH	90 min

VARVASTEKNIikka: JATKO 1

26653	Ma	20:00	LEI6	HH	75 min
26647	Ti	8:30	KÄP	HH	90 min
26715*	Ti	16:45	MAAL	APA	90 min
26638	Ti	19:45	KAMP2	AT	90 min
26641	Ke	19:30	LAU	CJ	90 min
26643	To	19:30	LEI4	APA	90 min

JATKO 1-2

26652	Ma	10:30	KAMP1	SHA	90 min
26409	Ma	19:30	LEI7	ELI	90 min
26661	Ti	8:00	KAMP1	JS	90 min
26410	Ti	19:45	MAAL	APA	90 min
26415*	Ke	17:15	LEI7	APA	90 min
26656	To	18:45	LEI2	GK	90 min
26662	To	19:45	KAS1	LP	90 min
26657	Pe	18:00	PTH	EN	90 min
26658	Pe	19:00	KÄP	CJ	75 min
26666	La	9:30	KAS1	LP	90 min
26659	La	12:30	LEI7	KK	90 min

* Sateenkaarevien tanssituntien tarkoituksena on madaltaa kynnystä sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten (alk. 12-vuotiaat) ja aikuisten tanssiharrastuksen aloittamiseen. Sateenkaarevien tanssituntien opettajat ovat perehtyneet sukupuolen moninlaisiin ilmenemismuotoihin ja toimivat tunneillaan sukupuolisensitiivisesti.

Sateenkaarevalle tanssitunnille voivat osallistua myös muut kuin sateenkaarevat oppilaat. Osallistumisen edellytyksenä on ennakkoluuloton suhtautuminen sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin ja vahva sitoutuminen tanssiopiston turvallisemman tilan periaatteisiin.

VARVASTEKNIikka: JATKO 1-2					
26654	Ti	19:45	LEI7	JK	90 min
26411	Ke	18:00	KAS5	EM	90 min
26413	Pe	8:00	KAMP1	JS	90 min
JATKO 2					
26660	Ma	19:15	LEI8	EN	90 min
26670	Ti	16:45	LEI6	AAH	90 min
26412	Ti	19:30	LEI4	EM	90 min
26671	Ke	8:45	KAMP1	HH	90 min
26673	Ke	17:30	KAMP1	JS	90 min
26408	Ke	19:30	KAS5	EM	90 min
26672	To	17:15	KAMP1	AAH	90 min
26663	Pe	18:15	MAAL	FO	90 min
26664	La	9:45	LEI6	FO	90 min
26665	La	10:30	MAAL	EM	90 min
26414	Su	14:30	KAMP1	MT	90 min
JATKO 2-3					
26674	Ma	17:45	KAMP1	JS	90 min
26689	Ma	18:45	KAMP4	AH	90 min
26688	Ma	19:30	KAS1	PI	90 min
26677	Ti	9:30	KAMP1	JS	90 min
26669	Ti	18:15	MAAL	APA	90 min
26678	Ti	19:30	KAS1	LP	90 min
26687	Ke	19:00	IB	AAH	90 min
26682	To	17:15	LEI2	GK	90 min
26676	To	19:00	KAS2	EM	90 min
26684	Pe	9:30	KAMP1	JS	90 min
26686	La	14:00	LEI7	KK	90 min
26686	La	14:00	LEI7	KK	90 min
JATKO 3					
26675	Ma	9:00	KAMP1	SHA	90 min
26679	Ti	18:15	PYLK	PI	90 min
26690	Ti	18:15	LEI6	AAH	90 min
26692	Ti	19:30	IB	ELI	90 min
26693	Ke	18:00	KAMP4	SHA	90 min
26694	To	18:45	KAMP1	AAH	90 min
26700	Pe	17:45	KAMP1	JS	90 min
26696	Pe	18:30	LEI7	KK	90 min
26717	La	13:45	KAS2	TH	90 min

JATKO 3-EDISTYNEET					
26903	Ma	19:15	KAMP1	JS	90 min
26695	Ke	19:00	KAMP1	JS	90 min
26698	Ke	19:30	KAS1	LP	90 min
26699	To	17:30	KAS1	LP	90 min
26697	Pe	17:00	KAMP3	EM	90 min
EDISTYNEET					
26701	Ti	18:00	KAMP1	JS	90 min
26702	La	12:45	LEI5	JS	90 min
VARVASTEKNIikka: EDISTYNEET					
26315	La	14:15	LEI5	JS	30 min
REPERTUAARI JATKO 2-3					
26898	Ma	20:15	KAMP4	AH	45 min
26797	Ke	20:30	IB	AAH	30 min
REPERTUAARI JATKO 3					
26318	To	20:15	KAMP1	AAH	45 min
REPERTUAARI JATKO 3-EDISTYNEET					
26319	To	19:00	KAS1	LP	45 min
REPERTUAARI EDISTYNEET					
26798	Ti	19:30	KAMP1	JS	60 min
KLASSINEN BALETTI: HITAASTI ETENEVÄ					
Tunneilla tutustutaan klassisen baletin perusteisiin poikkeuksellisen rauhallisessa tahdissa. Tunneilla käydään läpi baletin liikemateriaalia tankotyöskentelyn sekä keskilattialla tehtävien harjoitteiden kautta. Tunneilla kehitetään muun muassa vartalon oikeaa asentoa, jalkojen ja käsien linjauksia, koordinaatiota sekä liikkeen musikaalisuutta.					
Hidas etenemistahti antaa aikaa keskittyä tekniikkaan ja oman kehon kuunteluun kiireettömästi. Tunti sopii erityisesti aikuisille aloittelijoille, baletin pariin palaaville sekä kaikille, jotka kaipaavat lempeää ja perusteellista tapaa harjoitella klassista balettia.					
AVOIN JATKOTASO					
26912	Ma	19:00	LAU	AAH	90 min
KLASSINEN BALETTI: MIEHET					
Tunneilla käydään läpi klassisen baletin liikemateriaalia tankotyöskentelynä sekä keskilattialla tapahtuvien harjoittein, työestetään vartalon oikeata asentoa, jalkoja, käsien asentoja, koordinaatiota sekä suorituksen musikaalisuutta. Painotamme miesten balettitekniikalle ominaisia elementtejä, kuten hyppyjä, pyörimisiä, dynaamista liikelaatua sekä ylävartalon hallintaa ja tilankäyttöä.					
AVOIN JATKOTASO					
26911	To	18:30	LEI7	KK	75 min



KARAKTERITANSSI

Tunnilla tutustutaan karakteritanssille ominaisiin liikkeisiin, tyylihin ja rytmeihin sekä tangossa että keskilattialla sekä opetellaan pieniä tanssikonaisuuksia. Karakteritanssi sisältää ulkomaisten kansantanssien näyttämömuotoja ja baletin ohjelmistoon kuuluvia tyylielityksiä kansantansseja. Edellyttää vähintään tasoa jatko 1 balettiopinnoissa.

ALKEET 1

26220	Pe	17:00	PTH	EN	60 min
-------	----	-------	-----	----	--------

JATKO 1

26407	To	17:45	KAS2	EM	75 min
-------	----	-------	------	----	--------

LATTIATANKO

Lattiatasossa tehtävät baletinomaiset harjoitukset vahvistavat, venyttävät ja lisäävät nivelten liikkuvuutta säilyttäen lihakset elastisina ja linjakkaina. Klassiseen balettiin pohjautuva lattiatanko kehittää liikkeiden sulavuutta ja hioo etenkin jalkatekniikkaa. Laji soveltuu pidempään tanssineille vahvistavaksi oheisharjoitteluksi.

ALKAEN TASOSTA JATKO 1

26238	La	12:00	MAAL	EM	60 min
-------	----	-------	------	----	--------

CONTEMPORARY BALLET

Tunnilla keskitytään erityisesti kehon linjauksiin ja sellaisten oppilaiden tekniseen kehittymiseen, jotka tuntevat olonsa luontevaksi nykytanssin ja modernin tanssin kaltaisten lajien vapaassa ja virtaavassa liikkeessä, baletin tekniikkaa unohtamatta. Edellyttää vähintään kahden vuoden opintoja klassisessa baletissa. Classes are taught in English!

ALKEET 1

26877	Ke	19:30	LEI1	VS	75 min
-------	----	-------	------	----	--------

JATKO 1-2

26417	Ti	19:00	LEI10	VS	90 min
-------	----	-------	-------	----	--------

CONTEMPORARY JAZZ

Val Suarez on kansainvälinen nykyliikkeen opettaja ja koreografi. Hänen opettamansa tyyli 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. Tunneilla keskitytään enemmän siihen, miltä itselle ominainen liike tuntuu kuin vain siihen miltä se ulospäin näyttää. Classes are taught in English!

ALKEET 1-2

26934	To	18:00	LEI10	VS	75 min
-------	----	-------	-------	----	--------

JATKO 1-2

26444	Ti	17:30	LEI10	VS	90 min
-------	----	-------	-------	----	--------

JATKO 2-3

26446	To	19:15	LEI10	VS	90 min
-------	----	-------	-------	----	--------

NYKYTANSSI MIEHET

Miesten nykytanssitunnit ovat täynnä energiaa, rempseää menoa ja huumoria, eikä niillä kysytä ikää tai taitotasoa. Lähtökohtaisesti on kuitenkin etua, jos erottaa oikean jalan vasemmasta. Ryhmän mahtavat ja latautuneet esitykset opiston näytöksissä ovat nostaneet tunnelman kattoon.

ALKEET 2

26800	To	19:45	PYLK	HHU	75 min
-------	----	-------	------	-----	--------

AVOIN JATKOTASO

26801	To	18:15	PYLK	HHU	90 min
-------	----	-------	------	-----	--------



NYKYTANSSI					
Nykytanssitunneilla tutkitaan kehon luontaista liikettä, kokonaisvaltaista ilmaisuja ja liikkeen virtaavuutta. Tärkeitä elementtejä ovat kehonpainon käyttö, maadoittuminen, lattiatekniikka ja painonsiirrot. Tuntien rakenne pohjautuu modernin tanssin eri tyyliuuntiin ja sisältää sekä teknisiä harjoitteita että luovaa työskentelyä. IK teaches in English.					
ALKEET 1					
26713	Ma	16:45	KAMP2	APA	75 min
26680	Ke	18:45	LEI7	APA	75 min
26889	Ke	19:45	MAL	LH	75 min
ALKEET 2					
26240	Ma	17:00	LEI4	MR	75 min
26239	Ma	20:00	LEI5	AI	75 min
26267	To	17:00	IB	HHU	75 min
ALKEET 2-JATKO 1					
26910	Ti	19:00	KÄP	AH	75 min
26268	Ke	19:45	MAAL	TRA	75 min
JATKO 1					
26244	Ti	20:00	LEI2	AI	75 min
JATKO 1-2					
26245	Ma	18:30	LEI5	AI	90 min
26246	Ti	19:00	LEI8	EL	75 min
26247	Ke	16:45	LEI2	AI	90 min
26250	To	17:00	LEI9	MR	90 min
26251	La	11:00	LEI2	AI	90 min
JATKO 2					
26249	Ke	19:45	LEI2	AI	90 min
26248	To	18:00	LEI4	APA	90 min
JATKO 2-3					
26254	Ti	17:00	LEI2	AI	90 min
26255	Ti	19:15	LEI1	IK	90 min
26253	Ke	18:00	KÄP	AH	90 min
26256	Pe	18:15	LEI2	IK	90 min
26257	La	12:30	LEI2	AI	90 min
JATKO 2-EDISTYNEET					
26266	To	10:30	LEI1	AI	90 min



JATKO 3–EDISTYNEET					
26252	Ke	19:05	LEI6	TS	90 min
26259	To	18:30	LEI9	MR	90 min
EDISTYNEET					
26261	Ma	17:00	LEI5	AI	90 min
26262	Ma	18:15	LEI1	MR	90 min
26260	Ma	19:00	LEI9	MIJ	120 min
26263	Ti	18:30	LEI2	AI	90 min
26264	Ke	18:15	LEI2	AI	90 min
26265	La	14:00	LEI2	AI	90 min
TANSSI- JA LIIKEIMPROVISAATIO					
Tanssi- ja liikeimprovisaatiotunnilla harjoitellaan tilan, ajan, energian, dynamiikan sekä erilaisten liikeominaisuuksien peruseräilyä. Improvisaatiossa pyritään kehon impulssien kuunteluun ja niihin reagoimiseen. Tunnilla kehitetään luovuutta, mielikuvitusta, spontaaniutta sekä vapaan virtauksen ja sommittelun välistä suhdetta. The classes are taught in English.					
AVOIN TASO					
26314	Pe	19:45	LEI2	IK	90 min
TANSSIAKROBATIA					
Tunnilla harjoitellaan kehon kokonaisvaltaista liikettä, hyödyntäen erilaisia lattiatekniikoita, painonsiirtoa eri kehonosille ja kehonhallintaa. Tarkoituksena on keskittyä liikkeiden oikeaan tekniseen toteuttamiseen turvallisesti sekä liikkeen organisuuteen ja virtavuuteen nykytanssin avulla.					
JATKO 2–3					
26775	Ma	17:30	LEI9	MIJ	90 min
JAZZTANSSI					
Jazztanssi on energinen ja monipuolinen tanssilaji, joka yhdistää teknisyyden, musikaalisuuden ja ilmaisen mukaansatempaavalla tavalla. Se haastaa koordinaatiota, kehonhallintaa ja rytmijauhaa sekä kehittää liikkuvuutta ja voimaa. Jazztanssille ominaisia elementtejä ovat dynaamiset hyppyt, vaihtelevat rytmit sekä eriytetty kehonkäyttö (isolation-tekniikka). The classes of FO are taught in English.					
ALKEET 1					
26273	Ti	19:30	KAMP3	RH	75 min
26902	La	14:00	LEI8	FO	75 min
ALKEET 1–2					
26284	Pe	17:00	LEI8	EL	75 min
26283	Su	14:30	KAMP2	FO	75 min
ALKEET 2					
26274	Ma	18:00	PYLK	RH	75 min

ALKAEN TASOSTA JATKO 1					
26278	Pe	8:45	KAMP2	HYT	90 min
JATKO 1–2					
26277	Su	17:15	KAMP2	FO	90 min
JATKO 2					
26279	Ti	16:45	KAMP3	RH	90 min
JATKO 3					
26285	Ke	18:15	MAAL	TRA	90 min
26280	Pe	19:15	LEI5	RH	90 min
JATKO 3–EDISTYNEET					
26281	Ma	19:15	PYLK	RH	90 min
SHOWJAZZ					
Showjazz on energinen tanssilaji, joka yhdistää jazztanssin dynaamisuuden ja tanssillisuuden sekä showtanssin vauhdikkuuden ja rytmikkyyden. Se sopii erityisesti niille, jotka nauttivat näyttävästä liikkeestä ja haluavat kehittää esiintymistaitojaan. Showjazz kehittää liikelajuuksia, kehonhallintaa ja tanssi-ilmaisua, ja se toimii erinomaisena rinnakkaislajina esimerkiksi baletin, jazzin tai nykytanssin rinnalla.					
ALKEET 1					
26739	Ti	19:15	SANS	MAK	75 min
AVOIN TASO					
26423	To	19:15	KRUU	NH	60 min
JATKO 3					
26909	Ti	19:45	KAMP4	AL	90 min
JAZZKOLLEKTIIVI					
Jazz-kollektiivi tähtää tanssin maailman tutkimiseen sekä opettajan että oppilaiden yhteistyöllä ja vuorovaikutuksella. Lisäksi kollektiivi mahdollistaa väylän esiintymiseen aikuisryhmälle. Ryhmää opettaa syyslukukauden ajan Fenella O'Neill. Wilma-Emilia Kuosa palaa opettamaan taas kevätlukukaudella.					
ALKAEN TASOSTA JATKO 2					
26383	To	19:15	LEI1	FO	90 min
26382	La**	16:00	LEI8	FO	60 min

** Katso lauantaituntien aikataulu verkkosivuilta

SHOWTANSSI

Showtanssi on energinen ja monipuolinen tanssilaji, joka yhdistelee eri tyylejä, 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.

ALKEET 1

26420	Ke	19:45	KAS2	SK	60 min
-------	----	-------	------	----	--------

ALKEET 2

26378	Ma	16:40	PTH	NP	60 min
26865	Ma	19:00	MELL	NN	75 min
26372	Ma	18:45	KÄP	CJ	75 min

JATKO 2

26373	Ti	18:15	KAS2	CJ	90 min
26374	Ke	19:30	KÄP	AH	90 min

JATKO 4-EDISTYNEET

26371	Ti	17:00	STA	HS	90 min
-------	----	-------	-----	----	--------

EDISTYNEET

26379	Ma	18:30	KAMP3	HS	90 min
26375	To	19:15	LEI6	AL	90 min

LYRICAL JAZZ

Lyyrinen jazz on vahvasti tanssillinen ja ilmaisullinen tunti, jossa liike ja musiikki sulautuvat saumattomasti yhteen. Tunnilla keskitytään jazztanssin tekniikkaan, mutta erityisesti siihen, miten musiikin tunnelma, melodia ja sanat voivat ohjata liikettä.

ALKEET 2-JATKO 1

26596	To	20:00	KAS5	TS	75 min
-------	----	-------	------	----	--------

JATKO 1

26597	Pe	17:00	KAS2	PL	75 min
-------	----	-------	------	----	--------

JATKO 2-3

26598	Ti	18:45	LAU	TS	90 min
-------	----	-------	-----	----	--------

EDISTYNEET

26600	Su	15:45	KAMP2	FO	90 min
-------	----	-------	-------	----	--------

HIP HOP

Energisillä ja fyysisillä hip hop -tunneilla yhdistyvät musiikin ja liikkeen välinen suhde sekä itseilmaisun vapaus. Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti hip hopin eri aikakausien liikkeitä, ja niillä korostuvat yhdessä tekeminen ja tanssin yhteisöllisyys.

ALKEET 1

26458	Ma	19:45	LEI2	AAM	60 min
-------	----	-------	------	-----	--------

ALKEET 1-2

26462	Ma	18:30	KAS4	LEP	60 min
-------	----	-------	------	-----	--------

ALKEET 2

26456	Su	17:15	KAMP1	AAM	60 min
-------	----	-------	-------	-----	--------

ALKEET 2-JATKO 1

26451*	Ti	18:45	PTH	AAM	60 min
--------	----	-------	-----	-----	--------

JATKO 1

26459	To	16:30	PTH	AAM	60 min
-------	----	-------	-----	-----	--------

JATKO 1-2

26460	Ke	17:15	LEI5	AAM	75 min
-------	----	-------	------	-----	--------

JATKO 3

26461	Ke	18:30	LEI5	AAM	75 min
-------	----	-------	------	-----	--------

HOUSE

House on energinen ja luova katutanssilaji, joka syntyi 1980-luvulla Chicagon ja New Yorkin klubikulttuureissa house-musiikin myötä. Tanssityylin juuret ulottuvat kuitenkin jo aikaan ennen house-musiikkia. House on vahvasti fuusioitunut laji: siihen on sulautunut vaikutteita muun muassa afrotanssista, stepistä, salsasta, capoeirasta ja hip hopista.

ALKEET 1

26322	Ke	19:45	LEI5	AAM	60 min
-------	----	-------	------	-----	--------

ALKEET 1-2

26320	Ti	19:45	PTH	AAM	60 min
-------	----	-------	-----	-----	--------

JATKO 1

26321	Ti	16:30	PTH	AAM	60 min
-------	----	-------	-----	-----	--------

JATKO 2

26323	Ti	17:30	PTH	AAM	75 min
-------	----	-------	-----	-----	--------

* Alk. 30 v.



HOUSE PARTY

House party on matalan kynnyksen freestyle-tunti kaikille, jotka haluavat nauttia liikkeestä, tanssia rennosti ja kehittää omaa ilmaisuaan house-musiikin tahtiin. Tunnilla ei tarvitse suorittaa tai osata valmiiksi – tärkeintä on liikkua omana itsenään ja löytää oma tapa tanssia.

AVOIN TASO

26564	To	18:30	PTH	AAM	75 min
-------	----	-------	-----	-----	--------

BROADWAY STYLES

Broadway styles pohjautuu vahvasti jazztanssin historiaan ja tekniikkaan. Tunneilla heittäydytään näyttämö- ja elokuvamusikaalien maailmaan. Pääpaino on vahvasti tanssisarjoissa ja ilmaisullisuudessa. Tunti sopii hyvin jazztanssia, nykytanssia, showtanssia tai vastaavaa lajia vähintään 4 vuotta (alkaen jatko 2) treenanneille.

ALKAEN TASOSTA JATKO 2

26806	Ti	18:30	LEI5	TRA	90 min
-------	----	-------	------	-----	--------



FLAMENCO

Espanjalainen tanssityyli flamenco on energinen ja ilmaisuvoimainen tanssilaji, jossa yhdistyvät musiikin voima, rytmi ja liikkeen tarkkuus. Tanssityylin juuret ovat Andalusiassa, ja sen omaleimainen estetiikka syntyy voimakkaasta jalkatekniikasta, näyttävistä käsiliikkeistä ja elävästä rytmistä. Flamencossa on sekä karismaa että meditatiivista keskittymistä – se tarjoaa mahdollisuuden vahvistaa omaa ilmaisuaan ja eläytyä musiikin vietäväksi.

ALKEET 1

26385	To	16:45	KAS4	SS	60 min
-------	----	-------	------	----	--------

ALKEET 2–JATKO 1

26388	Ti	18:45	LEI3	MU	75 min
26389	To	12:00	LEI3	MU	75 min
26387	To	17:45	KAS4	SS	75 min
26390	Pe	17:15	LEI3	MU	75 min

JATKO 2

26391	Ma	17:15	KAS3	MU	90 min
26392	Pe	18:30	LEI3	MU	90 min

JATKO 2–3

26393	Ke	17:15	KAS3	SS	90 min
-------	----	-------	------	----	--------

JATKO 3–EDISTYNEET

26395	Ti	17:15	LEI3	MU	90 min
26394	To	17:00	LEI3	MU	90 min

STEPPI

Steppi on rytmikäs ja energinen amerikkalainen tanssilaji, jossa tanssija toimii myös soittajana. Steppikengät muuttavat jokaisen askeleen musiikiksi – rytmejä tuotetaan jaloilla naputtamalla, koputtamalla ja liukumalla jazz-, swing- sekä nykymusiikin tahtiin. Tunneilla opetellaan steppitekniikan perusteita, kuten painonsiirtoa, aksentointia ja eri rytmityylejä. Askelsarjoissa ja koreografioissa yhdistyvät liike, rytmi ja musikaalisuus. Tunnit kehittävät koordinaatiota, kehonhallintaa ja erityisesti rytmitajua – ja ne nostavat myös sykkeä!

ALKEET 1

26287	Ti	18:45	KAS3	ASK	60 min
26290	Ke	18:45	KAS3	OK	60 min

ALKEET 2

26288	To	17:00	KAS3	ASK	60 min
-------	----	-------	------	-----	--------

ALKEET 2–JATKO 1

26286	Ke	19:45	KAS3	OK	60 min
-------	----	-------	------	----	--------

JATKO 1–2

26289	Ti	17:45	KAS3	ASK	60 min
-------	----	-------	------	-----	--------

JATKO 2

26293	To	19:00	KAS4	OK	60 min
-------	----	-------	------	----	--------

JATKO 2–3

26291	To	19:00	KAS3	ASK	60 min
-------	----	-------	------	-----	--------

JATKO 3–EDISTYNEET

26294	Ma	18:30	LEI3	ASK	75 min
26295	To	20:00	KAS3	OK	60 min

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

26292	Ma	19:45	LEI3	ASK	60 min
-------	----	-------	------	-----	--------

MODERNI AFRO

Moderni afro yhdistelee perinteisen afrikkalaisen tanssin liikekieltä ja nykytanssin elementtejä. Tunnilta tanssitaan vauhdikkaasti erilaisten etnisten ja modernien rytmien tahdissa, ja liike kumpuaa vahvasti musiikista. Laji kehittää koordinaatiota, kehonhallintaa ja rytmitajua.

JATKO 2–3

26300	Ma	18:15	LEI4	MK	90 min
-------	----	-------	------	----	--------

EDISTYNEET

26301	Ma	19:45	LEI1	MK	90 min
26302	To	18:00	LEI8	MK	90 min

BREIKKI

Breikki (breaking, breakdance, b-boying/b-girling) on New Yorkista lähtöisin oleva katutanssityyli ja olennainen osa hip hop-kulttuuria. Se tarjoaa tanssijoille mahdollisuuden ilmaista itseään monipuolisten liikkeiden ja oman tyylin kautta. Breikki sopii kaikille, jotka haluavat kehittää kehonhallintaa, rytmitajua ja luovaa liikettä hausalla ja energisellä tavalla.

AVOIN JATKOTASO

26767	Pe	18:00	KAS3	HP	75 min
-------	----	-------	------	----	--------

DANCEHALL & AFRO STYLES

Tunnilla opit jamaikalaisen dancehallin tyytlejä eri aikakausilta kuten steps, moves ja dancehall queen style. Lisäksi pääset harjoittelemaan erilaisia afrotyylejä, kuten Kuduro, Ghana bounce, leg work ja Amapiano. Trendiliikkeiden ja perinteisemmän liikekielen lisäksi opit myös paljon yleisiä tekniikoita, joista on hyötyä kaikissa lajeissa ja tyyleissä. Samaan tapaan kuin musiikki fuusioi nykyisin eri genrejä myös tällä tunnilla revitellään ja fuusiodaan rohkeasti eri lajeja ja tyytlejä.

ALKEET 1

26862*	To	17:30	PTH	AAM	60 min
--------	----	-------	-----	-----	--------

JATKO 1-2

26325	Ma	17:15	LEI2	AAM	75 min
-------	----	-------	------	-----	--------

AVOIN TASO

26327	Su	18:15	KAMP1	AAM	75 min
-------	----	-------	-------	-----	--------

EDISTYNEET

26328	Ma	18:30	LEI2	AAM	75 min
-------	----	-------	------	-----	--------

REGGAETON

Reggaeton on saanut vaikutteita Karibian ja Etelä-Amerikan perinteisistä tanssilajeista kuten dancehallista, hiphopista ja afrosta. Se on klubeilla ehdottomasti yksi tämän hetken suosituimpia tansseja ja musiikkityylejä. Reggaetonissa käytetään koko vartaloa, mutta erityisesti rintakehä, olkapäät ja lantio liikkuvat.

ALKEET 1

26875	Ke	17:00	IB	EV	60 min
-------	----	-------	----	----	--------

ALKEET 2-JATKO 1

26401	To	20:00	KAMP3	EV	60 min
-------	----	-------	-------	----	--------

JATKO 1-2

26403	To	19:00	KAMP3	EV	60 min
-------	----	-------	-------	----	--------

JATKO 2

26406	To	18:00	KAMP3	EV	60 min
-------	----	-------	-------	----	--------

* Alk. 30 v.

HEELS

Heels -tunneilla yhdistyvät näyttävyyys ja vahva esiintyminen korkokengissä – tai ilman! Tunneilla harjoitellaan painon siirtymistä kävelyssä, oikeita kehon linjauksia, pyörimisiä ja lattialla liikkumista. Tunneilla tehdään myös mm. erilaisia poseerauksia ja harjoitellaan oman sensuellin liikekielen löytämistä tanssiessa.

AVOIN JATKOTASO

26431	Ma	20:00	KAMP3	HS	75 min
-------	----	-------	-------	----	--------

LATINO HEELS

Latino Heels on vauhdikas tunti, jossa pääpaino on lattariaskelluksissa ja linjakkaissa lattarikäsissä. Tunnilla käytetään paljon rintakehää ja lantiota. Tunnit tanssitaan tanssikorkkareissa lattarimusaan.

AVOIN JATKOTASO

26344	Ma	18:00	PTH	ANK	75 min
-------	----	-------	-----	-----	--------

LATINO STREET

Latino street -tunnilla tehdään monipuolisia koreografioita pääosin latinomusiikkiin. Liikkeissä käytetään paljon lantion ja rintakehän seutua. Tunnilla sekoitetaan eri latinotanssityylejä kuten salsaa, batchataa, chachaa, cumbiaa ja rumbaa hiphopiin, dancehalliin ja muihin katulajeihin.

AVOIN JATKOTASO

26304	Ma	19:15	PTH	ANK	90 min
-------	----	-------	-----	-----	--------

COMMERCIAL

Commercial dance saa innoituksensa mm. musiikkivideoista ja tunnilla fuusiodaan rohkeasti eri lajien tekniikoita. Opettajan oma tyyli tulee myös vahvasti esiin koreografioissa. Commercialille tyypillistä liikekieltä nähdään kaupallisen alan töissä, muun muassa tv-ohjelmissa, musiikkivideoissa sekä artistien keikoilla. Tunneilla harjoitellaan myös lajille tyypillisiä asioita kuten esiintymistä sekä tilan käyttöä ja ryhmätöskentelytaitoja.

ALKEET 1

26904	Ma	17:45	MAAL	NP	60 min
-------	----	-------	------	----	--------

26892	Ti	19:30	MAL	ELU	60 min
-------	----	-------	-----	-----	--------

26866	Ke	19:30	KAS4	NP	60 min
-------	----	-------	------	----	--------

26722	Su	14:15	KAMP3	SKA	60 min
-------	----	-------	-------	-----	--------

ALKEET 1-2

26333	Ma	20:00	MAAL	NP	60 min
-------	----	-------	------	----	--------

ALKEET 2

26339	Ma	16:45	LEI7	ELU	60 min
-------	----	-------	------	-----	--------

26901	Ti	19:30	KAS4	NP	60 min
-------	----	-------	------	----	--------

ALKEET 2-JATKO 1

26334	Ma	18:30	LEI7	ELU	60 min
-------	----	-------	------	-----	--------

JATKO 1-2

26341	Ma	18:45	MAAL	NP	75 min
-------	----	-------	------	----	--------

26342	Ke	17:15	KAS4	NP	75 min
-------	----	-------	------	----	--------

JATKO 3

26335	To	18:15	KAMP4	HS	60 min
-------	----	-------	-------	----	--------

EDISTYNEET

26336	Ti	18:30	STA	HS	60 min
-------	----	-------	-----	----	--------

**Muutokset mahdollisia,
tarkista tuntisi
verkkosivuiltamme
helsingintanssiopisto.fi**

Kehonhuoltotunnit

AEROBIC & STRETCHING

Tämä hauska ja monipuolinen tunti tarjoaa sopivasti haastetta ja hauskuutta jokaiselle, joka haluaa kehittää sekä tanssillisia taitojaan että fyysistä kuntoaan. Tunneilla keskitytään myös monipuoliseen lihaskuntoharjoitteluun, joka haastaa kehon eri osa-alueita. Lihaskunto-osuus sopii kaikenlaisille oppilaille, sillä liikkeet voi skaalata oman kunnon ja taitotason mukaan.

AVOIN TASO

26595	Ti	18:15	KAMP3	RH	75 min
-------	----	-------	-------	----	--------

BALANCING MOVEMENT

Balancing movement -tunnin tekniikat kehittävät lihasten kimmoisuutta, elastisuutta ja rentoutta. Tunnin harjoitteet mm. ennaltaehkäisevät ja korjaavat lihasten epätasapainosta johtuvia virheasentoja ja vahvistavat tukilihaksia sekä auttavat kehoa liikkumaan optimaalisesti ja taloudellisesti. Tunneilla hyödynnetään tekniikoita muun muassa joogasta, pilateksesta, Alexander-tekniikasta, Ido Portalin ”loaded stretching” -menetelmistä sekä itämaisista kehonhuollon lajeista.

AVOIN TASO

26763	Pe	11:15	KAMP2	AAM	75 min
-------	----	-------	-------	-----	--------

BARRE

Barre on hauska laji, jossa työskennellään tangon avulla ja myös keskilattialla mukaansa tempaavasti musiikin tahtiin. Tunneilla treenataan voimaa pakaroihin, keskivartaloon ja ylä- ja keskiselkään. Tunti sisältää baletistakin tuttuja plié- ja relevé-liikkeitä, mutta barre ei ole balettia! Barre ei myöskään ole pilatesta, vaan aivan oma lajinsa, jossa sytytetään kehon syvät lihasketjut ja tullaan tietoisiksi kehon linjauksista.

AVOIN TASO

26296	Ma	11:00	KAMP2	FO	60 min
26297	Ma	17:00	IB	ANK	60 min

KEHONHUOLTO

Kehonhuollon tunneilla huolehditaan sekä vartalosta että mielestä! Tunneilla tehdään monipuolisesti lämmittäviä ja vahvistavia liikkeitä sekä perinteisiä venytyksiä, joilla kehoa huolletaan, voimistetaan ja venytetään. Harjoitukset ovat enimmäkseen rauhallisia, mutta tunneilla päästään silti tekemisen makuun.

Tunti sopii loistavasti myös korvaustunniksi aikuisille lajista ja tasosta riippumatta.

AVOIN TASO

26594	Ke	19:30	KAMP4	SHA	75 min
-------	----	-------	-------	-----	--------

REFORMER PILATES

Uusi tunti!

Oheisharjoitustunti, ilmoittautujalla tulee olla vähintään yksi minkä tahansa tanssilajin viikkotunti opiston valikoimasta.

Reformer on monipuolinen harjoittelumuoto, jossa tehdään pilatesharjoitteita reformer-laitteella. Se on vakiinnuttanut paikkansa kiinteäksi osaksi tanssijoiden harjoittelua ympäri maailmaa. Monet ammattitanssijat, koreografit ja tanssinopettajat hyödyntävät reformer-pilatesta vahvistaakseen kehonhallintaa, linjausta ja lihastasapainoa. Harjoittelu nopeuttaa palautumista ja tuo lisää tarkkuutta liikkeisiin. Tunti pidetään 8 hengen pienryhmässä.

Reformer pilates -tunneilla on erillinen hinnoittelu:
4 viikon jakso 88 €
5 viikon jakso 110 €
lukukausi (21 viikkoa) 415,80 € (sis. lukukausialennuksen)

Reformer-tunneilla ei voi käydä hyvittämässä muiden tuntien poissaoloja. Reformer-tuntien poissaolot voi hyvittää muulla tunnilla.

AVOIN TASO

26919	Ke	18:15	LIIP	ANK	55 min
26918	To	17:15	LIIP	ANK	55 min

PILATES

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

ALKEET 1-2

26424	To	19:45	LEI3	MLE	60 min
26425	La	12:00	LEI3	MLE	60 min

JATKO 1-2

26426	La	11:00	LEI3	MLE	60 min
-------	----	-------	------	-----	--------

JATKO 2-3

26428	To	18:30	LEI3	MLE	75 min
-------	----	-------	------	-----	--------

VOIMAPILATES

Voimapilates on moderni, koko kehoa vahvistava tunti, jossa yhdistyvät klassisen pilatesin ydin ja tehokas lihaskuntoharjoittelu. Treeni tehdään kehonpainolla sekä vaihtelevasti pilatespallon, käsipainojen ja kuminauhojen avulla.

AVOIN TASO

26447	Su	16:15	KAMP1	AAM	60 min
-------	----	-------	-------	-----	--------



Kuva: Annika Kasti

DYNAAMINEN JOOGA

Myös Zoomissa!

Tunnilla tehdään virtaavaa joogaharjoitusta hengityksen tahdissa liikkuen. Tunti alkaa ja päättyy rauhallisesti, mutta väliin mahtuu voimakkaampi sarja, jossa liikutaan omien voimien mukaisesti, omaa vartaloa ja mieltä kuunnellen ja kunnioittaen. Harjoitus pitää sisällään tuttuja joogaelementtejä, kuten alaspäinkatsova koira, aurinkotervehdykset tai chaturanga-punnerrukset, mutta jokainen osallistuja tekee harjoituksen omista lähtökohdistaan.

AVOIN TASO

26854	Ma	19:00	KAS3	MU	60 min
-------	----	-------	------	----	--------

IYENGAR JOOGA

B.K.S. Iyengarin kehittämä hathajoogamuoto on monipuolinen menetelmä, jonka avulla tutustutaan kehon kautta mieleen. Eri asanat ja asanayhdistelmät vaikuttavat eri tavoin hermostoon. Tunneilla syvennyttään viikottain eri teemoihin vahvistaen ja notkistaen kehoa. Sinua rohkaistaan myös uskaltamaan rikkoo mielesi asettamat keholliset esteet.

ALKEET 1-2

26769	Ma	17:15	LEI3	ASK	75 min
-------	----	-------	------	-----	--------

JATKO 1-2

26770	Ti	16:30	KAS3	ASK	75 min
-------	----	-------	------	-----	--------

YIN JOOGA

Myös Zoomissa!

Yin-jooga on rauhallinen ja palauttava joogamuoto. Pitkäkestoiset asanat kannustavat rauhoittumiseen, keskittymiseen ja hengityksen syventämiseen. Tunneilla keskitytään syviin sidekudoksiin, mikä auttaa lisäämään kehon liikkuvuutta ja joustavuutta. Tämä tekee lajista erityisen hyödyllisen sellaisille harrastajille, jotka kaipaavat palauttavaa harjoitusta ja lihahuoltoa.

AVOIN TASO

26805	Ma	20:00	KAS3	MU	60 min
26804	Ti	20:00	LEI3	MU	60 min

50+ & 65+ -tunnit



50+ -tunnit ovat rauhallisesti eteneviä tanssi- ja kehonhuoltotunteja, jotka ottavat huomioon ikääntyneet liikkujat. Tunnit sopivat erityisesti 50+-ikäisille. Tervetulleita ovat myös muut rauhallisempaa tanssituntia kaipaavat!

KLASSINEN BALETTI 50+ & 65+

Rauhallisesti etenevät balettitunnit alkavat lattiatanko-osuudella, joka sisältää balettitekniikkaa tukevia lattiaharjoitteita ja lihaskuntoa kasvattavia sarjoja. Tätä seuraavat balettitunnille ominainen tanko-osuus ja keskilattiasarjat.

65+ ALKEET 1

26914 To 10:30 KAMP2 FO 75 min 3.9. alkaen

50+ ALKAEN TASOSTA JATKO 1

26593 To 11:30 KAMP1 EM 75 min 13.8. alkaen

NYKYTANSSI 50+

Rauhallisesti etenevä tanssitunti, jolla työestetään nykytanssille ominaista liikekieltä ja tekniikkaa sekä tehdään improvisaatioharjoituksia ja koreografisia tanssisarjoja. Tunnit sisältävät myös kehoa vahvistavia ja huoltavia harjoitteita, joilla lihaskuntoa ja venyvyyttä voi pitää yllä ja parantaa. Opetuksen tavoitteena on tässä hetkessä, ajassa ja tilassa monipuolisesti liikkuva, kokeva ja tunteva ihminen.

ALKEET 2-JATKO 1

26269 To 12:00 LEI1 AI 75 min 13.8. alkaen

NYKYTANSSI/GRAHAM 50+

Tällä modernin nykytanssin tunnilla yhdistetään kehoa huoltava lempeä treenausmuoto ja Graham-tekniikka. Alkutunti koostuu nykytanssin lämmittelystä yhdistettynä Grahamin lattiatekniikkaan ja toinen osa tanssillisista Grahamin ja nykytanssin sarjoista sekä improvisoinnista ja oman liikkeen tuottamisesta.

ALKAEN TASOSTA JATKO 1

26271 Ke 19:15 LEI4 KP 90 min 2.9. alkaen

PEHMEÄ NYKYTANSSI 65+

Hoitavan ja tiedostavan pehmeän nykytanssin tunnilla etsitään luonnollista liikettä omaa kehoa kuunnellen ja nykytanssin tekniikoita käyttäen. Pehmeät liikesarjat hoitavat niveliä ja tasapainottavat lihaksia. Opetustunnin perään on mahdollista osallistua n. 30 min pituiseen vapaaehtoiseen improvisaatio-osuuteen.

ALKAEN TASOSTA ALKEET 2

26270 Ti 10:30 KAMP3 SG 75 min 1.9. alkaen



JAZZTANSSI 50+

Lempeästi etenevä tanssitunti, jossa harjoitellaan jazztanssille ominaista liikelaaatua, tekniikkaa ja ilmaisua. Tunnilla kehitetään monipuolisesti kehonhallintaa: koordinaatiota, voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta sekä eriyttämistä eli isolation-tekniikkaa. Harjoitteisiin sisältyy myös ilmaisullisia tanssisarjoja.

ALKEET 1-2

26777 Pe 18:00 LEI5 RH 75 min 14.8. alkaen

JATKOTASO

26778 To 17:00 LAU RH 90 min 13.8. alkaen

LIHASKUNTO JA KEHONHUOLTO 50+

Tunti sopii kaikille, jotka haluavat parantaa koko kehon lihaskuntoa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kykyä liikkua arjessa mahdollisimman vaivattomasti. Tunnilla työskennellään rauhallisesti ja laadukkaasti. Harjoitteet ovat yksinkertaisia, mutta tunti kokonaisuudessaan on monipuolinen.

AVOIN TASO

26466 Pe 10:00 KAMP3 AAM 60 min 21.8. alkaen

Oppilasnäytökset lukuvuonna 2026-27

MIKSI ESIINNYMME?

Helsingin tanssiopisto antaa vilkkaan esiintymistoiminnan kautta lapsille ja nuorille mahdollisuuden kokea tanssin elävänä taidelajina, jolloin harrastaminen saa laajempia kulttuurisia ulottuvuuksia. Oppilasnäytökset ja tanssituntien avoimet ovet kehittävät oppilaan esiintymis- ja ilmaisutaitoja, ja antavat myös perheille ja ystäville mahdollisuuden nähdä nuoren tanssijan kehittymisen. Pyrimme toiminnassamme siihen, että kaikki yli 5-vuotiaiden lasten, nuorten ja teinien oppilasryhmät pääsisivät lukuvuoden aikana esittämään taitojaan yleisölle myös näyttämöllä. Siksi opisto järjestääkin vuosittain perinteiset kevät- ja syysnäytökset Helsingin Suomalaisessa Yhteiskoulussa, sekä laajan koulutusohjelman syys- ja kevätinäytökset Tikkurilan lukiossa ja Kulttuuritalo Martinuksessa.

Laajan koulutuksen syysnäytökset: Tanssien kohti talvea!

21.-22.11.2026 Tikkurilan lukio,
Valkoisenlähteentie 53, Vantaa.

Joulunäytökset 2026

11.-13.12.2026 Helsingin Suomalainen Yhteiskoulu SYK,
Isonnevantie 8, Etelä-Haaga

Laajan koulutuksen kevätinäytökset: Tanssien kohti kesää!

3.-4.4.2027 Kulttuuritalo Martinus,
Martinlaaksontie 36, Vantaa

Lopputyönäytös 2027

TBA

Kevätinäytökset 2027

14.-16.5.2027
22.5.-23.5.2027
Helsingin Suomalainen Yhteiskoulu SYK,
Isonnevantie 8, Etelä-Haaga

Liput tulevat myyntiin aina noin kuukausi ennen näytöstä.
Lipunmyyntilinkit päivittyvät verkkosivuillemme.



Tiiviskurssit ja leirit

KLASSISEN BALETIN ALKEISKURSSI

Klassisen baletin kurssilla opetellaan lajille ominaista sulavaa liikettä ja ryhdikästä liikkumista klassisten sävelten tahdissa. Alkeiskurssi on suunnattu 14-vuotiaille ja sitä vanhemmille oppilaille. Opettajana toimii Susanna Leinivaara.

Alkeiskurssi | 28.12.2026–5.1.2027

Opettaja	Susanna Leinivaara
Kurssinnumero	26923
Aikataulu	ma 28.12.–to 31.12. klo 17.30–18.45 (75 min)
	la 2.1. 10.00–11.15 (75 min)
	ma 4.1. 17.00–18.15 (75 min)
	ti 5.1. 17.30–18.45 (75 min)
Studiot	KAS1, KAS2 & LEI1
Kurssimaksu	105,00 €

KLASSISEN BALETIN JATKOKURSSI

Kurssille voivat ilmoittautua aikuisoppilaat alkaen tasosta jatko 1 ja teinien alkaen tasosta jatko 3. Opettajana toimii Eliisa Nenonen.

Jatkokurssi | 28.12.–30.12.2026

Opettaja	Eliisa Nenonen
Kurssinnumero	26925
Aikataulu	ma 28.12.–ke 30.12. klo 17.30–19.00 (90 min)
Studiot	LEI1 & KAMP2
Kurssimaksu	66,00 €

KARAKTERITANSSSI

Kurssille voivat ilmoittautua aikuisoppilaat alkaen tasosta jatko 1 ja teinit alkaen tasosta jatko 3.

Karakteritanssi | 28.12.–30.12.2026

Opettaja	Eliisa Nenonen
Kurssinnumero	26926
Aikataulu	ma 28.12.–ke 30.12. klo 19.15–20.45 (90 min)
Studiot	LEI1 & KAMP2
Kurssimaksu	66,00 €

TANSSIKARUSELLI-KAUPUNKILEIRI

Talviloman kaupunkileirillä saa tanssia, pitää hauskaa ja iloita uusista kokemuksista sekä opituista taidoista! Tanssikaruselli tarjoaa erinomaisen tavan tutustua useisiin eri tanssilajeihin neljän monipuolisen leiripäivän aikana Leipätehtaalla.

Tanssikaruselliin voivat ilmoittautua 8–11-vuotiaat nuoret, joilla on aikaisempaa tanssikokemusta jossakin lajissa. Leiriohjelmaan kuuluvat klassinen baletti, nykytanssi, improvisaatio, omat tanssikokeilut, showtanssi, steppi/tanssiakrobatia ja venyttely. Päivän aikana ehditään myös tutustua leirikavereihin leikin keinoin. Steppikengät saa tarvittaessa lainaksi.

Leiri järjestetään Leipätehtaan saleissa ma–to 22.2.–25.2.2027. Leiriohjelma klo 9.00–16.15. Oppilaan voi tuoda leirille jo klo 8.30 ja hakea klo 17.00 mennessä.

Hinta: 205 € sisältäen tanssinopetuksen sekä päivittäisen runsaan lounaan ravintolassa.

Ryhdy Harrastamisen hyväntekijäksi!

Etsimme pitkäaikaisia Harrastamisen hyväntekijöitä, jotka rahoittaisivat lapsen tai nuoren harrastusta niin kauan kuin tarvetta on. Suurin osa nykyisistä harrastustukimalleista edellyttää vähävaraisilta perheiltä tuen jatkuvaa hakemista lyhyiksi jaksoiksi, mikä on perheiden näkökulmasta kuormittavaa.

Yritys- tai yhdistyskumppani

Toivomme vähintään 300 euron lahjoitusta kaksi kertaa vuodessa ja tarjoamme

- logon verkkosivulle, kausiohjelmaan ja näyttösten käsiohjelmiin
- Harrastamisen hyväntekijä -logon ja muita materiaaleja esim. some-postausta varten
- mahdollisuuden jakaa tanssiopiston Harrastamisen hyväntekijä -somepäivityksiä

Suuremmalla summalla voimme räätälöidä paketin sisältäen mm. lippuja näyttöksiin sekä maininnat näyttösten juonossa.

Yksityishenkilö

Yksityishenkilönä voit valita sopivan tukisumman – jo 20 euroa auttaa! Yli 100 euron lahjoituksella saat kutsun oppilasnäytökseen.

Yksittäisen oppilaan kummina toimiminen

Yritys, yhdistys, yhteisö tai yksityishenkilö voi myös toimia kummina ja maksaa kaksi kertaa vuodessa yhden oppilaan koko lukukausimaksun (n. 210–530 €), jolloin saa halutessaan myös terveiset tukioppilaalta. Kuulumiset on tarkoitettu henkilökohtaisiksi, ei somessa tai missään muualla jaettavaksi.

Voit tuki halutessasi lahjoittaa myös vastikkeettomasti.

Kiinnostuitko?

Ole yhteydessä apulaisrehtori(at)helsingintanssiopisto.fi



Kiitämme lämpimästi näitä yrityksiä, jotka ovat Harrastamisen hyväntekijöitä:

Footlight

mirlo

piruetti
&
BALLERINA SHOP

Erikoiskoulutusluokat ja intensiiviryhmät

Erikoiskoulutusluokat ja showtanssin intensiiviryhmät tarjoavat mahdollisuuden syventää tanssiopintoja tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti. Opetus noudattaa tanssin taiteen perusopetuksen laajinta oppimäärää ja antaa vahvat valmiudet esiintymiseen sekä ammatillisiin jatko-opintoihin.

Helsingin tanssiopistolla on pitkä kokemus erikoiskoulutuksesta ja intensiiviryhmätoiminnasta. Opiskelu on säännöllistä, monipuolista ja pedagogisesti kunnianhimoista, ja siihen kuuluu useita tanssilajeja, esiintymisiä, leirejä sekä työskentelyä kotimaisten ja kansainvälisten opettajavieraiden kanssa.

UUSI 7-9-VUOTIAIDEN ERIKOISKOULUTUSLUOKKA LUKUVUONNA 2026-2027

Helsingin tanssiopisto aloittaa elokuussa 2026 uuden erikoiskoulutusluokan 2019–2017 syntyneille oppilaille. Tälle uudelle 7-9-vuotiaiden luokalle pyrkivien näyttilaisuudet järjestetään pääasiallisesti la 15.8. ja su 16.8.2026 opiston Helsingin keskusta-alueen opetuspaikoissa.



HAKU UUTEEN 9-11-VUOTIAIDEN SHOWTANSIN INTENSIIVIRYHMÄÄN ELOKUUSSA 2026

Lukuvuonna 2026–27 aloitetaan uusi Anni Lanton opettama nuorten showtanssin intensiiviryhmä. Ryhmään voivat hakea 2015–2017 syntyneet oppilaat (9–11 v.), jotka ovat aiemmin harrastaneet jotakin tanssilajia vähintään kahden vuoden ajan. Ryhmän koetanssi Leipätehtaalla järjestetään la 22.8. klo 15.00 alkaen.



Lukuvuoden 2026-27 erikoiskoulutusluokat

10-12-VUOTIAIDEN EK-LUOKKA SÄTEET

Kausi 26–27 on luokan 4. vuosi. Opetusta luokalla on neljänä päivänä viikossa. Vastuupettaja Laura Poikolainen.

12-15-VUOTIAIDEN EK-LUOKKA KIPINÄT

Kausi 26–27 on luokan 7. vuosi. Opetusta luokalla on viitenä päivänä viikossa. Vastuupettaja Jane Spackman.

YLIN EK-LUOKKA

Oppilaat ovat opiskelleet 9 vuotta tai enemmän. Luokalla on opetusta kuutena päivänä viikossa. Vastuupettajat Marianna Rujantseva ja Anandah Kononen.

Lukuvuoden 2026-27 intensiiviryhmät

PISARAT 12-14 v. (s. 2012-2014)

Syksyllä 2026 ryhmällä käynnistyy neljäs yhteinen lukuvuosi. Ryhmä harjoittelee yhdessä 3 x 90 min viikossa showtanssia Adalminna Toivolan ja Wilma Mehtonen-Laihon johdolla. Näiden lisäksi oppilas valitsee vähintään yhden omavalintaisen tunnin opiston tuntivalikoimasta.

TULILINNUT 13-17 v. (s. 2009-2012)

Syksyllä 2026 ryhmällä käynnistyy kolmas yhteinen lukuvuosi. Ryhmä harjoittelee yhdessä kolme kertaa viikossa 3 x 90 min showtanssia Taika Rautaisen ja Wilma Mehtonen-Laihon johdolla. Näiden lisäksi oppilas valitsee vähintään yhden omavalintaisen tunnin opiston tuntivalikoimasta.

POHJANTÄHDET 14-16 v. (s. 2010-2011)

Syksyllä 2026 ryhmällä käynnistyy seitsemäs yhteinen lukuvuosi. Ryhmä harjoittelee yhdessä kolme kertaa viikossa, 2 x 90 min showtanssia ryhmän oman opettajan Sarlotta Kalliosalon sekä kerran viikossa jazztanssia Riikka Helanderin johdolla. Näiden lisäksi oppilas valitsee vähintään kaksi omavalintaista tuntia opiston tuntivalikoimasta.



0402



Oppilastoimisto
Mannerheimintie 40 A 1-2
00100 Helsinki
helsingintanssiopisto.fi

OSOITELÄHDE: Helsingin tanssiopiston oppilas- ja markkinointirekisteri.

Voitte poistua esitepostituslistaltamme ottamalla yhteyttä oppilastoimistoon: 09 6812 120 | hto@helsingintanssiopisto.fi