



# Uudenmaan pyörätuolitanssijoiden tanssin, ilon ja hyvinvoinnin syksy 2014

## VIKKORYHMÄT

### Pyörätuolitanssijan ryhtiliike-ryhmä

Ryhmässä pureudutaan pyörätuolitanssin perusteisiin painottaen keuhonhallintaa, pyörätuolin käsittelytaitoja, rytmiä ja tanssillista ilmaisua kunkin ryhmäläisen omista lähtökohdista. Oma paria ei tarvita, sillä ryhmässä keskitytään enimmäkseen yksilön oman taidon ja ilmaisun kehittämiseen. Ryhmä sopii niin aloittelijoille kuin edistyneemmillekin tanssijoille ja kartuttaa monipuolisesti tanssintaitoa sekä vakio- että latinalais-tansseissa. Monet

UP ry:n tanssijat ovat tämän ryhmän opeilla menestyneet singletanssin kansallisissa kilpailuissa.

### Saanko luvan? -ryhmä

Saanko luvan? -ryhmässä tanssitaan yhdessä parin kanssa. Parittomat löytävät itselleen tanssikumppanin ryhmästä, mutta voit tulla myös oman parisi kanssa, oli hän sitten pyörätuolilainen tai pystytanssija, ystävä, kumppani tai avustaja.

Ryhmässä tanssitaan sulassa sovussa sekä combi- (pyörätuolilainen ja pystytanssija) että duopareina (kaksi pyörätuolinkäyttäjää).

Viikkoryhmiä ohjaa tanssinopettaja **Hannele Tuomipuu**.

Hinnat: 75 € / ryhmä / henkilö  
140 € / 2 ryhmää / henkilö

**Pyörätuolinkäyttäjän ravitsemus ja painonhallinta** -luento **keskiviikkona 1.10. klo 17.00-19.00** HIY:n toimintakeskuksessa Koskelassa.

Hyödyllistä ja monipuolista tietoa erilaisten liikuntavammojen vaikutuksesta ravitsemustilaan, sekä käytännön neuvoja oman ruokavalion parantamiseen, painonhallintaan ja hyvään oloon.

Luennoitsija, ravitsemusterapeutti **Mina Mojtahedi**, on itsekin pyörätuolinkäyttäjä.

Luento on ilmainen. Kiinnostuneet voivat lisäksi osallistua maksulliseen **vertaistukiryhmään**, joka kokoontuu kolme kertaa syksyn aikana.

Lue lisää: [www.UP-ry.fi](http://www.UP-ry.fi)

## AIKATAULU

Syyskausi alkaa ilmaisella lajiesittelykerralla **perjantaina 5.9. klo 17.00-18.30** ja päättyy yhdistyksen 5-vuotisjuhlaan **19.12.**

## VIKKORYHMÄT

**perjantaisin 5.9.-12.12.**

Katajanokan liikuntahallilla, os. Merikasarminkatu 1, Helsinki

**Pyörätuolitanssijan ryhtiliike -ryhmä**

klo 17.00-18.30

**Saanko luvan? -ryhmä**

klo 18.30-20.00

## LYHYTKURSSIT

Lyhytkurssi on mainio tapa tutustua hauskaan lajiin! Tule yksin tai yhdessä ystävän, kumppanin tai vaikka avustajasi kanssa.

### Iloa ja ystäviä elämään -sähköpyörätuolitanssikurssi

10 kerran sähköritanssikurssi starttaa lokakuussa! Ajankohtaisinta tietoa saat yhdistyksen koti- ja Facebook-sivuilta.

### Saanko luvan? -lavapyörätuolitanssin peruskurssi

Tanssinopettaja **Timo Pyykkösen** suositut lavatanssitunnit saavat taas jatkoa kolmena perjantaina syksyn 2014 aikana!

Lavatanssikerrat **5.9, 14.11. ja 12.12. klo 18.30-20.00** (Sisältyvät Saanko luvan? -ryhmän hintaan.)

Lavakurssin hinta on 25 € / 3 kertaa tai 10 € / kerta / henkilö.

**Ilmoittaudu:**  
[www.UP-ry.fi/ilmoittautumiset](http://www.UP-ry.fi/ilmoittautumiset)

## Järjestäjä:

Uudenmaan pyörätuolitanssijat ry,  
Nylands rullstolsdansare rf

Klaavuntie 15 A 3  
00910 HELSINKI

toimisto.UP@gmail.com

045 359 3995

Y-tunnus: 2387097-3  
Yhd.rek.nro: 202.917

Ryhmää tukee

Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma

IBAN FI59 4055 0011 4208 54  
BIC HELSFIHH

