



RITA'S DANCE

TANSSIPÄIVÄ

OHJELMA

KLO 12:00 ALKUSANAT + KEHON HERÄTTELY

- Herätellään koko keho lempeästi tunnustellen ja ilman kiirettä. Annetaan hengityksen kulkea ja kehon vetreytyä hyvän olon täyttäessä kehomme.

KLO 12:15 RITA'S DANCE 45MIN

- Supersuosittu Ritan dance-tunti nostaa energiat ja mielialan kattoon hittibiisien tahtiin! Anna musiikin viedä ja nauti. Uskalla heittäytyä tanssiin, vaikka askeleet tai rytmit eivät tulisikaan ihan luonnostaan. Tanssi on monipuolista ja tehokasta liikettä koko keholle!

KLO 13 TAUKO 15MIN

KLO 13:15 RITA'S DANCE 45MIN

- Supersuosittu Ritan dance-tunti nostaa energiat ja mielialan kattoon hittibiisien tahtiin! Anna musiikin viedä ja nauti. Uskalla heittäytyä tanssiin, vaikka askeleet tai rytmit eivät tulisikaan ihan luonnostaan. Tanssi on monipuolista ja tehokasta liikettä koko keholle!

KLO 14:00-14:30 KEHON RAUHOITTAMINEN & LOPPU VENYTTELYT

- Rauhoittava venyttely edistää lihasten, nivelten ja jänteiden liikkuvuutta. Samalla kehosi rauhoittuu ja saat hengityksen avulla yhteyden kehoosi.

KLO 14:30-15 PÄIVÄN LOPETUS: JUTUSTELU RITAN KANSSA & MAHDOLLISUUS YHTEISKUVIIN

- Oletko kantanut mukana kysymystä tai ajatusta, jonka haluaisit jakaa Ritalle? Tai haluatko olla osa innostavaa yhteyttä ja ottaa kuvan Ritan kanssa? Loppuun jätämme kunnolla aikaa yhteydelle ja kuville.