

TUNNEILLE VALMISTAUTUMINEN

Studio Flow & Go

Tankotanssi Pole, nuorten tankoakrobatia & lasten tankoakrobatia

Pole-tunneille (TANKOTANSSI) voit tulla mukavissa liikuntavaatteissa. Päälle kannattaa pukea **lyhyet shortsit tangolla tehtäviä pitoja varten sekä toppi tai lyhytaihainen paita**. Farkkushortseja ei saisi olla vaan shortsit tulisi olla kevyet **ja ilman metalliosia jotka voivat vahingoittaa tankojen pintaa**. Eli housuissa/paidoissa ei saa olla vetoketjuja, metallisia **nappeja ym.** Lämmittelyä varten kannattaa ottaa mukaan pitkät housut ja pitkäaihainen paita. Juomapullo kannattaa olla ehdottomasti mukana. Iho täytyy pitää puhtaana voiteista ja rasvoista, jotta tangolla pystyy tekemään pitoja. Tunneilla voi olla joko avojaloin tai sukilla. Oma pieni pyyhe mukaan tangon pyyhkimiseen tunnin aikana. **Kaikki sormukset, rannekorut sekä isot korvakorut on otettava pois tunnin ajaksi.**

Studiolta löytyy jumppamattoja mutta toki oman maton voi ottaa mukaan myös. **Pitkät hiukset tulisi olla kiinni tunnin ajan.**

Aerial, nuorten ilma-akrobatia sekä sirkuskoulu:

Näille tunneille suositellaan pukeutumiseen **pitkiä, ihoa myötäileviä housuja (esim. pitkät jumppatrikoot)** sekä pitkäaihainen tai $\frac{3}{4}$ osa hihoilla oleva ohut paita. Lämmittelyä varten kannattaa ottaa mukaan myös pitkäaihainen paita sekä varalle myös shortsit/lyhyemmät housut. Juomapullo kannattaa olla ehdottomasti mukana. Tunneilla voi olla joko avojaloin tai sukilla. Kaikki sormukset, rannekorut sekä isot korvakorut on otettava pois tunnin ajaksi. **Vaatteissa ei saisi olla metalliosia tai muuta joka voisi vahingoittaa kankaita esim. metalliset napit ja vetoketjut.** Pitkät hiukset tulisi olla kiinni tunnin ajan.

Lasten Showmix-tunnit ja satutanssi

Lapset voivat pukeutua tanssitunnille joustaviin sisäliikuntavaatteisiin joissa mukava liikkua. **Satutanssiin suositellaan pehmeitä sisäliikuntaan tarkoitettuja tossuja. Showmix-tunneille sukat jalkaan tai pehmeät tossut, ei avojaloin.** Koruja ei oteta tunnille mukaan ja **vessassa käyminen tulee huolehtia aina ennen tanssitunnille tuloa.** Pitkät hiukset tulee laittaa kiinni. Juomapullo kannattaa ottaa mukaan, juomaksi vesi. Tanssistudion puolelle vain vesipullot. Syötävää ei oteta mukaan tanssisalin puolelle 😊

Muiden tuntien vaatetus:

Tärkeintä on että vaatteissa on mukava ja helppo liikkua 😊

Huom! Kaikki tunnit suunnitellaan turvallisuudesta huolehtien mutta huomioithan että yrityksemme ei ole vakuuttanut harrastajiaan erillisellä tapaturmavakuutuksella. Pidäthän siis huolen että vapaa-ajan vakuutuksesi on kunnossa.

Tanssisalin puolelle pääsee noin 5 minuuttia ennen tunnin alkua.