

## Tossuinfo torstaina 13.8 klo 17

Aloittaville kärkitossuoppilaille ja heidän huoltajilleen on tossuinfo ensimmäisellä tossutunnilla. **Tossuinfo pidetään Siirilän askartelutilassa. Katso saapumis- ja hygieniaohjeet alkuinfosta sekä koronaohjeistus Ohjeet tanssiopiston oppilaille.**

Tossuinfoon on hyvä varata noin puoli tuntia aikaa. Tossuinfoissa käydään läpi mm. tossujen hankkimiseen, huoltamiseen, nauhojen ja kuminauhojen ompelemiseen sekä vammojen ennaltaehkäisyyn liittyviä asioita läpi.

Kärkitossuilla tanssimiseen liittyy riskejä, jotka on hyvä tiedostaa heti harjoittelun alusta asti. Omassa opetuksessani painottuu kehon hyvinvointi ja oman kehon kuuntelu.

Tossuinfon jälkeen lopputunnin ajan tanssijoille on luvassa jalkaterien vahvistusharjoituksia.

Jos aiheesta herää kysymyksiä, vastaan mielelläni! Nähdään torstaina.

Terveisin,  
Pauliina Kettunen  
0400599290 (ti, to)  
pauliina@vinha.net