

MegaDance -pyörätuolitanssileiri

PE-LA 6.-7.3.2020



MegaDance-leiri 2020 on suunnattu kaikille pyörätuolitanssijoille, jotka haluaa kilpailemisesta, joita valmentaja usuttaa kilpailemaan tai jotka jo kilpailevat millä tahansa sarjatasolla. Lauantain leirille osallistuaksesi tarvitset koreografiat ainakin oman sarjatasosi tansseihin. Jos koreografioita ei ole, tule jo perjantaina, niin tehdään kuviot, joilla voit osallistua opetukseen lauantaina!

Leirin ohjelmassa keskeisenä harjoitteena on ohjattu practice, eli kilpailutilannetta jäljittelevä läpimeno harjoitus. Lisäksi ohjelmassa on luentoja kilpailu- ja harjoittelumotivaatiosta ja kilpailuihin valmistautumisesta, sekä ohjatut oheistreeni- ja kehonhuoltotunnit. Leiri on loistavaa valmistautumista seuraavan päivän kilpailuihin!

Rohkeasti mukaan!

Ilmoittautumiset viimeistään 19.2.2020 nettilomakkeella: pyoratuolitanssi.fi/leirit

Paikka	Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola
Hinnat	pe-la: 90 € vain la: 70 € Majoitus 80 € / yö / hlö, 2 hh:ssa, sis. ateriat
Ohjaajat	Timo Pyykkönen & Tuuli Harju, tanssijat Nina Andreeva, fysioterapeutti Anu Peltonen, naprapaatti
Aikataulu	Perjantai 13.30.-15.00 single-koreografiat 15.00-16.30 duo-koreografiat 16.30-17.30 päivällinen 17.30-19.00 combi-koreografiat Lauantai 09.00-10.00 luento 10.00-12.00 ohjattu practice 12.00-13.30 lounas 13.30-15.00 oheistreeni 15.00-16.00 palaute practicesta 16.00-17.30 kehonhuolto 17.30-18.30 päivällinen 18.30-19.30 luento
Lisätiedot	pyoratuolitanssi.fi/leirit
Järjestäjä	Suomen pyörätuolitanssiiliitto PYTLI ry



SUOMEN PYÖRÄTUOLITANSSSIILITTO PYTLI RY
DANCE
FINSKA RULLSTOLSANSFÖRBUNDET RUDAF RF

Muista myös pyörätuolitanssin Megaviikonlopun muut tapahtumat:

- **SM- ja Suomi Open -kilpailut su 8.3.2020**
- **A-tuomarikoulutus 6.-8.3.2020**

Lisätietoa: pyoratuolitanssi.fi/tapahtumat