**![C:\Users\Hell\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\9B7I8V6L\100px-Music-thirtysecondnote[1].png]()HINNAT** syyskaudelle 2018

 Satu-/skidirokki 55€

![C:\Users\Hell\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\CQMOGZ8I\100px-Music-eighthnote[1].png]() Kuntorokki 60€

 Swing-tunnit 60€

 Muut ryhmät:

 1 x viikossa 65€

![C:\Users\Hell\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\9B7I8V6L\100px-Music-thirtysecondnote[1].png]() 2 x viikossa 80€

 3 x viikossa 110€

 Kilparyhmä 110€



Kannatusjäsenmaksu aikuinen 20€

lapsi alle 16v 10€

Kaikki kausimaksut sisältävät kuluvan kauden

jäsenmaksun.

**DO YOU WANNA ROCK!!**

**WWW.ROCKINGFLAMES.FI**

Lisätietoa saat sähköpostilla **info@rockingflames.fi**

**laura.hell@rockingflames.fi**

tai nettisivuiltamme [**www.rockingflames.fi**](http://www.rockingflames.fi)

Meidät löytää myös Facebookista ja Instagramista.

ROCK ’N ROLL IS MY SPORT

|  |
| --- |
|  ROCKING FLAMES SYYSKAUSI 2018  |
|
| **Maanantai** | **Tiistai** | **Keskiviikko** | **Torstai** | **Lauantai** | **Sunnuntai** |
|
| Tietola | Tietola | Tietola | Tietola | **Kaikille yhteinen TEEMAPÄIVÄ Jäsenille ilmainen** | Tietola |
| 16.30-17.15 | **Saturokki, 4-5v. (Tanja&Niina)** | 18.30-19.30 | **Parit taso 1+2, Formaatio2 (Laura)** | 17.00-18.30 | **Formaatio 1 ja Kimalteet** **(Heta & Ida)** | 18.30-19.30 | **Parit taso1&2 formaatio 2 (Laura)** | 15.00- 16.00 | **Duot ja soolot (Laura)** |
|
| 17.15-18.00 | **Skidirokki, 5-6v (Tanja&Niina)** | 18.30-20.00 | **Kilpaparit (Laura)** | Waltikka | 18.30-20.00 | **Kilpaparit (Laura)** | 16.00- 18.00 | **Yhteistreeni****(Laura)** |
| 18.00-19.00 | **Kuntorokki (Laura)** |
| 18.00-19.00 | **Formaatio 1 ja Kimalteet** **(Heta & Ida)** | 19:30- **Kilpaformaatiot**21:00  **(Laura)** | 19:30- **Kilpaformaatiot**21:00  **(Laura)** | 18.00-19.00 | **Vaihtuva treeni****Kilparyhmälle** |
| 19.00-20.00 |  **Swing** **(Annika & Kari)** |
| Waltikka |   |
| 19.30-21.00 | **Ladyt (Petra)** | 20.00-21.30 | **Ladyt (Petra)** |
|

**Acrobatic- rock´n´roll** on vauhdikas ja urheilullinen tanssilaji. Tätä lajia pystyy tanssimaan *paritanssina tai formaatio-ryhmässä*. Lajia voi harrastaa oman kunnon kohottamisen parissa tai lähteä kilpalavoille saakka, ihan kuinka itse haluat! *Harraste-ryhmissä* etenemme ryhmän tason mukaan ja *kilpapuolella* tavoitteet tehdään pari tai ryhmä kohtaisesti. Tasoilla 1 ja 2 harjoitellaan peruskuvioista lähtien ja vaikeustasoa lisätään pikkuhiljaa, taso 2 painopiste tekniikassa, liikkumisissa sekä tanssillisissa koreografioissa sekä tehdä joukkueita ja pareja.

**SWING- tunneilla** tanssitaan *bugg ja fusku*. missä käydään läpi kuvioita, vienti-seuraamista, musiikin tulkintaa ja uusia kuvioita. Tavoitteena saada mukaan myös Rockabilly-tunteja.

**TERVETULOA MUKAAN JA ETSITÄÄN YHDESSÄ SINULLE SOPIVIN TUNTI!!!**