



PAREMMAN TYÖHYVINVOINNIN PUOLESTA!

Lavis in the air

MITÄ LAVIS ON?

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Liikkumisen ilon lisäksi Laviksessa kiinnitetään huomiota tunnelmaan – jumppasalit täytyvätkin aidosta Lavis-hengestä!

ETSITKÖ TYHY-TOIMINTAA?

Lavis-lavatanssijumppa on työhyvinvointitoimintaa parhaimmillaan. Se saa ihmiset lähtemään mukaan ilman korkeaa kynnystä. Lavis soveltuu kaikille ja kaiken ikäisille. Se on hauskaa, helppoa ja liikunnallista. Lavis saa suomalaiset liikkumaan mielekkäällä tavalla lavatanssimusiikin tahtiin. Askeleet ovat helppoja eikä niitä tarvitse osata etukäteen. Lavis luo ympärilleen yhteisöllisyyttä ja iloa – Lavis-tunnilla saa myös nauraa!

Hinta alk. 120 €/45 min. (sis. alv. 10 %)

TILAA LAVIS-TUNTI!

Lavis sopii TYHY-toiminnaksi yksinään tai se voi olla osa isompaa kokonaisuutta. Järjestämme räätälöidyn tunnin jokaiseen työyhteisöön sopivaksi: vaihdella voi tunnin tempoa hikiliikunnasta rauhallisempaan ja musiikkia ikivihreistä aina hulttomimpiin lavatanssikappaleisiin. Kerro millaisen tunnin ja tunnelman te haluatte! Lavis tunnit järjestetään sijainniltaan asiakkaalle sopivalla liikuntapaikalla tai asiakkaan osoittamissa tiloissa esim. työpaikalla. Lavis tunnin voi viedä melkein minne vaan!

Lavis tunneille ei tarvita erikoisvarusteita, normaalit liikuntaan sopivat vaatteet riittävät.

**TILAA LAVIS-TUNTI TYÖPORUKALLESII
TAI KYSY LISÄÄ:**

Lavis®