

Tanssiseura Sekahaku ry

Tanssin iloa kaikille!

KEVÄT
2020

Kursseilla viihdytään

Kurssimme sopivat kaikille vauvasta vaariin. Iloinen mieli ja halu oppia uutta takaavat, että onnistut. Voit tulla yksin, kaksin tai porukalla. Kaikki pääsevät tanssimaan, sillä käytössä on JATKUVA parinvaihto. Huomioithan muut ja vältä voimakkaita hajusteita. Tule paikalle ajoissa.

Hyötyä ja huvia

Tanssi on oiva keino saavuttaa viikon liikunta-annos. Tanssi parantaa kestävyyttä ja lihasvoimaa. Se kehittää notkeutta, koordinaatiota ja reaktiokykyä. Tanssi toimii hyvänä rentouttajana ja kaiken lisäksi tapaa uusia kivoja ihmisiä.

TASOT

Tarkista kurssitiedoista TASO ja valitse itsellesi parhaiten sopiva; perusteet, keskitaso tai jatko. Osallistumalla itsellesi sopivalle tasolle, saat parhaan ilon ja hyödyn!

Perusteet

Aikaisempaa tanssitaitea ei tarvita. Aloitetaan perusasteista, harjoitellaan rytmiä ja ensimmäiset kuviot. Opetellaan viemisen ja seuraamisen perusteita.

Keskitaso

Siirry tälle tasolle, kun olet saanut perusteet haltuun. Keskitason tunneilla harjoitellaan lisää kuvioita ja uusia rytmyksiä, joista on apua myös musiikin tulkintaan. Keskitason tunneilla perehdytään tanssitekniikkaan ja -asentoon, joiden hallintaa tarvitset jatkotasolle siirtymistä varten. Tällä tasolla opetettavat kuviot ja musiikintulkinta vaihtelevat, joten opit uusia asioita.

Jatko

Jatkotasolla opetellaan haastavampia kuvioita sekä musiikintulkintaa, joka edellyttää harjoiteltavan lajin hyvää hallintaa.

Numerot tanssin kohdalla

Numeroidut kurssit etenevät eli joka kerralla opitaan lisää uutta. Joka tasolla kannattaa aloittaa 1. kurssista.

Esimerkiksi perusteet tason Foksi 1 ja Foksi 2 muodostavat kokonaisuuden, jossa 1. kerralla lähdetään liikkeelle aivan perusteista ja seuraavalla kerralla kerrataan ja opitaan uutta.

Ilmoittautuminen

Tanssikursseille ei ole ennakoilmoittautumista. Tule mukaan kun se sinulle parhaiten sopii.

Varusteet

Ota mukaan rennot ja joustavat vaatteet sekä hyvät kengät. Kannattaa välttää korkokenkiä ja jalkasi kiittävät myöhemmin. Ethän tule saliin ulkokengissä. Ota mukaan myös vesipullo ja pilke silmäkulmaan.

Kurssien maksaminen ja maksutavat

Hintamme ovat edullisia ja jäsenille on omat alennetut hinnat. Hinnat on ilmoitettu esitteessä jäsen / ei jäsen. Käytössä on kertamaksu, joten sinun ei tarvitse sitoutua pitkiin treenikausiin.

Jäsenille on lisäksi treenikortti, jolla säästää vielä vähän lisää. Kysy lisätietoja kursseilla.

Maksuvälineinä Sekahaun kursseilla ja tansseissa käyvät:

- Käteinen
- Pankkikortti
- Smartum kulttuuri-, liikunta-, Virike- ja Tykyseteli
- Edenred kortti
- ePassi
- Eazybreak
- Smartum Pay

Tanssiseura Sekahaku ry ei ole vakuuttanut kursseille osallistujia.

Tanssiessa mieli kevenee ja kunto kohenee. Tule kokeilemaan!

Tilaa uutiskirje sähköpostiisi

Tilaa netissä uutiskirje ja tiedät mitä tanssirintamalla tapahtuu!

Yhteystietojen muutos

Jäsen, muistathan ilmoittaa muuttuneet yhteystietosi netissä kohdassa Jäseneksi/Yhteystietojen muutos.

Anna palautetta

Nettisivuilla olevalla palautelomakkeella voit antaa helposti palautetta.

Yhteystiedot

etunimi.sukunimi@sekahaku.net

Matti Mustajärvi, puheenjohtaja
p. 040 022 5856

Erja Vuorinen, järjestösihteeri
p. 045 894 8383

Raija Nieminen,
jäsenrekisterin hoitaja
p. 040 500 5197

Erkki Kaitsalmi, taloudenhoitaja
p. 040 555 0973

Nina Laine, markkinointi ja nettisivut
p. 050 518 9440

Tanssiseura Sekahaku ry
Toimisto, Tuureporinkatu 2, 20100 Turku
Y-tunnus 2154242-3.

Viking Line Tanssiristeily M/S Gracella

26.-27.1.2020 Esiintyjinä mm. Pekkaniskan Pojat, Arja Koriseva, Mikael Konttinen, Janiina Lehtonen ja Jaana ja Sheriff.

Huippuedut alle 25-vuotiaille

Pyrkivän maanantain nuorten alle 25-vuotiaiden oma ryhmä klo 17-18, hinta 2 €/kurssi. Kaikki muut Sekahaun kurssit ja Pyrkivän perjantaitanssit 5 €.

Tanssitapahtumat kehitysvammaisille

- To 20.2. klo 12.30-15.00 Raisiossa Tokmannin talo, Kauppakuja 2.
- Ti 24.3. klo 12.30-15.00 Rauman Ooperissa, Vanha Turuntie 56.

Jäseneksi liittyminen, edut ja maksaminen s. 30.

Kurssitiedot, tapahtumat ja infot

sekahaku.net



MAANANTAISIN			TIISTAISIN			KESKIVIikkoISIN			TORSTAIN RYHMÄ PAREILLE		
klo 18.15-19.45 PERUSTEET		klo 20.00-21.30 KESKITASO	klo 19.30-21.00 PERUSTEET & KESKITASO			klo 18.15-19.45 KESKITASO		klo 20.00-21.30 JATKO	klo 19.00-21.00 kaksi lajia/kerta PERUSTEET/KESKITASO		
Antti-Ville Heikkilä			Marika & Teemu Leino			Antti-Ville Heikkilä			Liisa ja Juhani Vaarala		
			7.1.	Wanha Tango perusteet 1		8.1.	Foksi	Fusku	9.1.	Foksi 1	Fusku 1
13.1.	Fusku 1	Salsa 1	14.1.	Wanha Tango perusteet 2		15.1.	Bugg 1	Foksi 1	16.1.	Foksi 2	Fusku 2
20.1.	Fusku 2	Salsa 2	21.1.	Wanha Tango keskitaso 1		22.1.	Bugg 2	Foksi 2	23.1.	Rumba Bolero 1	Cha Cha 1
27.1.	Rumba Bolero 1	Fusku 1	28.1.	Wanha Tango keskitaso 2		29.1.	Salsa 1	Bugg 1	30.1.	Rumba Bolero 2	Cha Cha 2
3.2.	Rumba Bolero 2	Fusku 2	4.2.	Foksi keskitaso 1		5.2.	Salsa 2	Bugg 2	6.2.	Jenkka	Kävelyjenkka
10.2.	Bugg 1	Rumba Bolero 1	11.2.	Foksi keskitaso 2		12.2.	Fusku 1	Salsa 1	13.2.	Tango 1	Hidas Valssi 1
17.2.	Bugg 2	Rumba Bolero 2	18.2.	Jenkka perusteet		19.2.	Fusku 2	Salsa 2	20.2.	Tango 2	Hidas Valssi 2
24.2.	Hidas Valssi 1	Bugg 1	25.2.	Jenkka keskitaso		26.2.	Rumba Bolero 1	Fusku 1	27.2.	Tango 3	Hidas Valssi 3
2.3.	Hidas Valssi 2	Bugg 2	3.3.	Valssi keskitaso		4.3.	Rumba Bolero 2	Fusku 2	5.3.	Humppa	Kävelyhumppa
9.3.	Tango 1	Hidas Valssi 1	10.3.	Humppa keskitaso		11.3.	Bugg 1	Rumba Bolero 1	12.3.	Valssi	Kymppihumppa
16.3.	Tango 2	Hidas Valssi 2	17.3.	Tango keskitaso 1		18.3.	Bugg 2	Rumba Bolero 2	19.3.	Polkka	Masurkka
23.3.	Salsa 1	Tango 1	24.3.	Tango keskitaso 2		25.3.	Hidas Valssi 1	Bugg 1	26.3.	Bugg 1	Hitaat 1
30.3.	Salsa 2	Tango 2	31.3.	Jive perusteet 1		1.4.	Hidas Valssi 2	Bugg 2	2.4.	Bugg 2	Hitaat 2
6.4.	Foksi	Salsa	7.4.	Jive perusteet 2		8.4.	Tango 1	Hidas Valssi 1	9.4.	ei kurssia	ei kurssia
13.4.	ei kurssia	ei kurssia	14.4.	Jive keskitaso		15.4.	Tango 2	Hidas Valssi 2	16.4.	Salsa 1	Bachata 1
20.4.	Humpat	Foksi 1	21.4.	Tangovalssi perusteet 1		22.4.	Salsa 1	Tango 1	23.4.	Salsa 2	Bachata 2
27.4.	Jenkat	Foksi 2	28.4.	Tangovalssi perusteet 2		29.4.	Salsa 2	Tango 2			

Kertahinta jäsen / ei jäsen

8 €, treenikortilla 7 € / 12 €.

Alle 25-vuotiaat 5 €.

Lisätietoja

Erja Vuorinen, erja.vuorinen@sekahaku.net,

p. 045 894 8383.

Alle 25-vuotiaiden oma ryhmä

Lavatanssi on hauskaa ja tehokasta liikuntaa, joka sopii ihan kaikille - myös nuorille!

Nämä kurssit tuovat yhteen nuoret, jotka nauttivat liikunnasta, rennosti fiiliksestä ja hyvästä musiikista.

Tule rohkeasti kokeilemaan yksin, kaksin tai porukalla!

Hinta 2 € / kerta



MAANANTAISIN klo 17.00-18.00 PERUSTEET/KESKITASO	
Antti-Ville Heikkilä	
13.1.	Fusku 1
20.1.	Fusku 2
27.1.	Foksi 1
3.2.	Foksi 2
10.2.	Bugg 1
17.2.	Bugg 2
24.2.	Rumba Bolero 1
2.3.	Rumba Bolero 2
9.3.	Jenkat
16.3.	Tango 1
23.3.	Tango 2
30.3.	Salsa 1
6.4.	Salsa 2
13.4.	ei kurssia
20.4.	Hidas Valssi
27.4.	Valssi

TANSSIKSI - lavatanssitunnelmaa ilman paria!

Keskiviikkoisin klo 17.00-18.00
ajalla 8.1.-29.4.2020 Pyrkivän Urheilutalo,
Tuureporinkatu 2, Turku.
Ohjaajana Sanna Akkanen, p. 050 535 9102.

Tanssiksi -tanssiliikunta on mukaansa tempaavaa, kuntoa kohottavaa, iloista ja sosiaalista. Tanssiksi on tanssimusiikkiin pohjautuva liikuntamuoto, jossa ei tarvita paria.

Tanssiksi sopii kaikille, ikään ja sukupuoleen katsomatta - senioreille, junnuille, äijille, erityisryhmille jne.

Tunneilla edetään askeleista erilaisiin askelsarjoihin ja koreografioihin erilaisten ryhmittelyjen ja musiikin varioinnin kautta. Samalla opitaan seurataksien oikeanlaisia askeliikkoja, joista on iloa paritanssissa.

Tanssilajeina mm. Cha Cha, Salsa, Samba, Rumba Bolero, Tango, Jive, Fusku, Hidas Valssi, Humppa, Valssi, Jenkka ja Polkka.

Hinnat jäsen / ei jäsen / kerta
8 €, treenikortilla 7 € / 10 €. Alle 25 -vuotiaat 5 € kerta.



Tanssiksi

Rakkandesta
LATTAREIHIN

Ilmainen Salsa Rueda Pyrkivällä

sunnuntaisin 12.1.-26.4. klo 18.00-20.00 (ei 12.4.)

PERUSTEISTA ALKAEN

Ohjaus Ari Matikainen

Sopii sinulle, joka olet osallistunut parisalsakursseille tasoilla perusteet. Suosittelemme tulemaan mukaan heti kauden alussa.

Katso Raision
lattarikurssitarjonta
sivulta 14.

Tanssitarvikkeiden erikoisliike

Kattava valikoima tanssijalle, huivit, treeni- ja esiintymisasut, tanssitossut ja paljon muuta.

Zarifet

puh. 050 535 9120

info@zarifet.net

www.zarifet.net



TANSSIT + tanssikurssi perjantaisin Pyrkivällä

Kurssi klo 18.30-19.50 PERUSTEET/KESKITASO.
Tanssit klo 20.00-23.30.

samaan hintaan

10.1.	Foksi	Antti-Ville Heikkilä	Johanna Debreczeni & Amorio
17.1.	Tango	Antti-Ville Heikkilä	Nina Åkerman & ManTra
24.1.	Hidas Valssi	Miia Lehtonen	Helmi-orkesteri
31.1.	Fusku	Antti-Ville Heikkilä	Neitokset
7.2.	Bugg	Jenna Polvi	Katja & Fernanda
14.2.	Rumba Bolero	Jenna Polvi	Teemu Harjukari & Taivaanrannanmaalarit
21.2.	Tango	Jenna Polvi	Benjamin Enroth & Tiimalasi
28.2.	Salsa	Auvo Viita-aho	Reeta & Lumo
6.3.	Fusku	Antti-Ville Heikkilä	Kaiho
13.3.	Cha Cha	Jenna Polvi	Onnenkerjäläiset
20.3.	Hidas Valssi	Miia Lehtonen	Antti Ahopelto & Etiketti
27.3.	Bugg	Antti-Ville Heikkilä	Jyrki Nurminen & Sävel
3.4.	Tango	Miia Lehtonen	Pasi Kivimäki & N.Y.T.
10.4.	Rumba Bolero	Soile Hakanpää	Harri Nuutinen & Tanssin Taika
17.4.	Fusku	Jenna Polvi	Patajätkä
24.4.	Foksi	Antti-Ville Heikkilä	Värisuora

TEEMAILTA

Kurssilla opeteltua tanssilajia soitetaan runsaasti myös tansseissa.

TANSSITAKUU

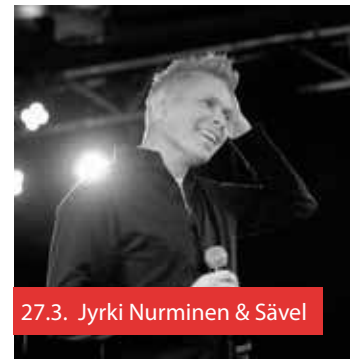
Jokainen pääsee taatusti tanssimaan.

Muutokset mahdollisia. Tarkista esiintyjätiedot sekahaku.net.

Hinnat jäsen /ei-jäsen

11 € / 13 €. Alle 25-vuotiaat 5 €. Hinta sisältää kurssin, tanssit ja narikan. Suselin kortilla jäsenhintaan.

Lisätietoja Erja Vuorinen, erja.vuorinen@sekahaku.net, p. 045 894 8383.



27.3. Jyrki Nurminen & Sävel



10.1. Johanna Debreczeni & Amorio



3.4. Pasi Kivimäki & N.Y.T.



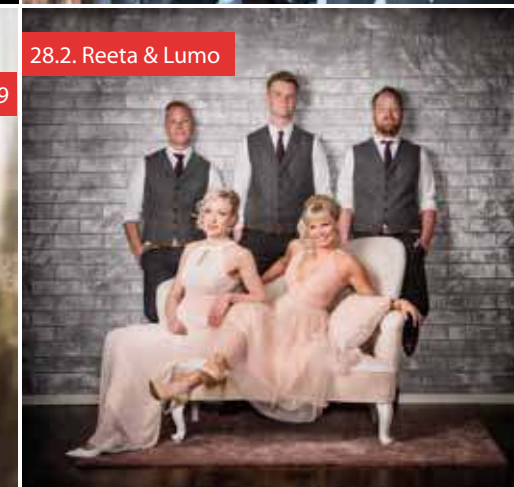
20.3. Antti Ahopelto & Etiketti



13.3. Onnenkerjäläiset



31.1. Neitokset, SMOrk-voittaja 2019



28.2. Reeta & Lumo

Viikonloppukurssit

Hyödynnä viikonloppukurssien upea tarjonta. Vierailevia ohjaajia sekä laji- ja teemakohtaisia päiviä, joilta saat uusia näkökulmia ja mielenkiintoista vaihtelua viikkokursseihin.

TURKU

Pyrkivän urheilutalo, Tuureporinkatu 2

LA 18.1. LINDY HOP

Antti-Ville Heikkilä

11.00-12.00 Lindy Hop perusteet, **ILMAINEN**
12.00-12.15 Kaffetauko
12.15-13.45 Lindy Hop perusteet/keskitaso
13.45-14.00 Kaffetauko
14.00-15.30 Lindy Hop keskitaso

Jäsen 8 € kurssi, 15 € koko päivä.
Muut 12 € kurssi, 22 € koko päivä.

LA 8.2. TEEMA: MUSIIKIN TULKINTA

Keskitaso/jatko, Susa Matson

11.00-12.30 Hidas Valssi
12.30-12.45 Kaffetauko
12.45-14.15 Tango
14.15-14.30 Kaffetauko
14.30-16.00 Cha Cha

Jäsen 14 € kurssi, 38 € koko päivä.
Muut 16 € kurssi, 44 € koko päivä.

LA 29.2. RUMBA BOLERO, HIDAS

LAVAFOKSI, FUUSIOTANGO

Sannu & Matti Heikkilä

11.00-12.30 Rumba Bolero, keskitaso/jatko
12.30-12.45 Kaffetauko
12.45-14.15 Hidas Lavafoksi, perusteista alkaen
14.15-14.30 Kaffetauko
14.30-16.00 Fuusiotango, perusteista alkaen

Jäsen 14 € kurssi, 38 € koko päivä.
Muut 16 € kurssi, 44 € koko päivä.

LA 21.3. ARGENTIINALAISEN TANGON PÄIVÄ

Pasi & Maria Laurén

11.00-12.30 Argentiinalainen Tango, perusteet
12.30-12.45 Kaffetauko
12.45-14.15 Argentiinalainen Tango, tekniikka
14.15-14.30 Kaffetauko
14.30-16.00 Argentiinalainen Tango, jatko

Jäsen 14 € kurssi, 38 € koko päivä.
Muut 16 € kurssi, 44 € koko päivä.

LA 18.4. POLKKAPÄIVÄ 1

Perusteet, Matti Mustajärvi

11.00-12.30 Polkka & Masurkka
12.30-12.45 Kaffetauko
12.45-14.15 Polkka & Masurkka & Swing Polkka

Jäsen 8 € kurssi, 15 € koko päivä.
Muut 12 € kurssi, 22 € koko päivä.

LA 25.4. POLKKAPÄIVÄ 2

Perusteet kertaus, Matti Mustajärvi

11.00-12.30 Polkka & Masurkka
12.30-12.45 Kaffetauko
12.45-14.15 Polkka & Masurkka & Swing Polkka

Jäsen 8 € kurssi, 15 € koko päivä.
Muut 12 € kurssi, 22 € koko päivä.

Pyrkivän urheilutalolla kahvio palvelee viikonloppujen kurssipäivinä.

HUITTINEN

Länsi-Suomen opisto, Aino Voipion tie 30

SU 8.3. SALSAPÄIVÄ

Antti-Ville Heikkilä

11.00-12.30 Salsa perusteet
12.45-14.15 Salsa keskitaso
14.30-16.00 Salsa jatko

Jäsen 8 € kurssi, 20 € koko päivä.
Muut 12 € kurssi, 30 € koko päivä.

UUSIKAUPUNKI

Työväentalo, Ylinenkatu 12

Kahvio palvelee.

LA 28.3. HIDAS VALSSI

Antti-Ville Heikkilä

11.00-12.30 Hidas Valssi perusteet
12.45-14.15 Hidas Valssi keskitaso
14.30-16.00 Hidas Valssi jatko

Jäsen 8 € kurssi, 20 € koko päivä.
Muut 12 € kurssi, 30 € koko päivä.

LA 25.4. RUMBA BOLERO

Antti-Ville Heikkilä

11.00-12.30 Rumba Bolero perusteet
12.45-14.15 Rumba Bolero keskitaso
14.30-16.00 Rumba Bolero jatko

Jäsen 8 € kurssi, 20 € koko päivä.
Muut 12 € kurssi, 30 € koko päivä.

**KAIKILLA PAIKKAKUNNILLA:
Alle 25-vuotiaat 5 €/kurssi.
SUSEL:in kortilla jäsenhintaan.**

Lisätiedot sekahaku.net

RAUMA

Ooperi, Vanha Turuntie 56.

Kahvio palvelee.

LA 1.2. FUSKUPÄIVÄ

Antti-Ville Heikkilä

11.00-12.30 Fusku perusteet
12.45-14.15 Fusku keskitaso
14.30-16.00 Fusku jatko

Jäsen 8 € kurssi, 20 € koko päivä.
Muut 12 € kurssi, 30 € koko päivä.

LA 7.3. SALSAPÄIVÄ

Brian Ramos

11.00-12.30 Salsa perusteet
12.45-14.15 Salsa keskitaso
14.30-16.00 Salsa jatko

Jäsen 8 € kurssi, 20 € koko päivä.
Muut 12 € kurssi, 30 € koko päivä.

PÖYTYÄ

Kyntäjäsentupa, Turuntie 1047

SU 29.3. BUGGPÄIVÄ

Antti-Ville Heikkilä

11.00-12.30 Bugg perusteet
12.45-14.15 Bugg keskitaso
14.30-16.00 Bugg jatko

Jäsen 8 € kurssi, 20 € koko päivä.
Muut 12 € kurssi, 30 € koko päivä.

LOIMAA

Hirvikosken yhtenäiskoulu, Opintie 2

SU 26.4. FUSKUPÄIVÄ

Antti-Ville Heikkilä

11.00-12.30 Fusku perusteet
12.45-14.15 Fusku keskitaso
14.30-16.00 Fusku jatko

Jäsen 8 € kurssi, 20 € koko päivä.
Muut 12 € kurssi, 30 € koko päivä.

MAANANTAISIN		TIISTAISIN kuviot ja musiikin tulkinta		KESKIVIKKOISIN		TORSTAISIN					
klo 19.45-21.15 PERUSTEET & KESKITASO		klo 18.00-19.30 KESKITASO/JATKO KUVIOT		klo 19.45-21.15 KESKITASO/JATKO MUSIIKIN TULKINTA		klo 19.00-21.00 PERUSTEISTA ALKAEN		klo 18.00-19.30 PERUSTEET		klo 19.45-21.15 KESKITASO	
Eri ohjaaja		Jenna Polvi		Liisa & Juhani Vaarala		Antti-Ville Heikkilä					
		7.1.	Foksi	Fusku	8.1.	Tango 1	9.1.	Tango 1	Rumba Bolero 1		
13.1.	Argentiinalainen Tango perusteet 1	14.1.	Fusku	Tango	15.1.	Tango 2	16.1.	Tango 2	Rumba Bolero 2		
20.1.	Argentiinalainen Tango perusteet 2	21.1.	Tango	Hidas Valssi	22.1.	Rumba Bolero 1	23.1.	Hidas Valssi 1	Tango 1		
27.1.	Argentiinalainen Tango perusteet 3	28.1.	Hidas Valssi	Rumba Bolero	29.1.	Rumba Bolero 2	30.1.	Hidas Valssi 2	Tango 2		
3.2.	Argentiinalainen Tango perusteet 4	4.2.	Rumba Bolero	Cha Cha	5.2.	Valssi	6.2.	Fusku 1	Hidas Valssi 1		
10.2.	Milonga perusteet	11.2.	Cha Cha	Salsa	12.2.	Humpat	13.2.	Fusku 2	Hidas Valssi 2		
17.2.	Argentiinalainen Tango keskitaso 1	18.2.	Salsa	Jive	19.2.	Bugg 1	20.2.	Rumba Bolero 1	Fusku 1		
24.2.	Argentiinalainen Tango keskitaso 2	25.2.	Jive	Humpat	26.2.	Bugg 2	27.2.	Rumba Bolero 2	Fusku 2		
2.3.	Argentiinalainen Tango keskitaso 3	3.3.	Humpat	Bugg (liikkuva)	4.3.	Hidas Valssi 1	5.3.	Cha Cha 1	Rumba Bolero 1		
9.3.	Argentiinalainen Tango keskitaso 4	10.3.	Bugg (liikkuva)	Hitaat	11.3.	Hidas Valssi 2	12.3.	Cha Cha 2	Rumba Bolero 2		
16.3.	Boogie Woogie perusteet 1	17.3.	Hitaat	Tango	18.3.	Cha Cha 1	19.3.	Bugg 1	Cha Cha 1		
23.3.	Boogie Woogie perusteet 2	24.3.	Tango	Fusku	25.3.	Cha Cha 2	26.3.	Bugg 2	Cha Cha 2		
30.3.	Boogie Woogie keskitaso	31.3.	Fusku	Foksi	1.4.	Jenkka	2.4.	Foksi	Bugg		
6.4.	Blues perusteet 1	7.4.	Foksi	Salsa	8.4.	Foksi 1	9.4.	ei kurssia	ei kurssia		
13.4.	ei kurssia	14.4.	Salsa	Cha Cha	15.4.	Foksi 2	16.4.	Salsa 1	Foksi 1		
20.4.	Blues perusteet 2	21.4.	Polkka, Jenkka & Masurkka	Hitaat	22.4.	Fusku 1	23.4.	Salsa 2	Foksi 2		
27.4.	Blues keskitaso	28.4.	Tango	Tango	29.4.	Fusku 2					

Kertahinta jäsen / ei jäsen

8 €, treenikortilla 7 € / 12 €.

Alle 25-vuotiaat 5 €.

Lisätietoja

Erja Vuorinen, erja.vuorinen@sekahaku.net,

p. 045 894 8383.

Kaikki tapahtumat, infot ja kurssit **sekahaku.net**

Rakkandesta LATTAREIHIN

Tule mukaan nauttimaan kuumista lattaritansseista. Latinalaistanssit ovat tämän hetken yksi suosituimpia tanssimuotoja. Lattareita soitetaan myös tanssilavoilla yhä enemmän, joten voit hyödyntää taitojasi myös käytännössä. Tule mukaan yksin, kaksin tai porukalla.

MAANANTAISIN RAISIO

klo 18.00-19.30
PERUSTEET & KESKITASO
Brian Ramos

13.1.	Salsa perusteet 1
20.1.	Salsa perusteet 2
27.1.	Salsa keskitaso 1
3.2.	Salsa keskitaso 2
10.2.	Salsa keskitaso 3
17.2.	Bachata perusteet 1
24.2.	Bachata perusteet 2
2.3.	Bachata keskitaso 1
9.3.	Bachata keskitaso 2
16.3.	Cuban cha cha cha perusteet 1
23.3.	Cuban cha cha cha perusteet 2
30.3.	Merenque perusteet 1
6.4.	Merenque perusteet 2
14.3.	ei kurssia
20.4.	Latinomix solo 1 *
27.4.	Latinomix solo 2 *

Kertahinta jäsen / ei jäsen

8 €, treenikortilla 7 € / 12 €.

Alle 25-vuotiaat 5 €.

Katso Turun

lattarikurssitarjonta s. 6.



Ohjaajana
lattarimestari
Brian Ramos



26.-27.1.
Tanssiristeily
M/S Viking
Gracella

Pekkaniskan Pojat,
Arja Koriseva ja
Mikael Konttinen.
Lisätiedot netissä.

Monipalvelu
Kaitsalmi ja
tilitoimistopalvelut

Uusille toiminimiasiakkaille
50 % alennus yhden kuukauden
kirjanpitolmaksusta.

Alennus voimassa
29.2.2020. asti.

Erkki Kaitsalmi, p. 040 555 0973
erkki.kaitsalmi@gmail.com

monipalvelu.net

Topi Suoniemi

- Koulutettu hieroja
- Urheiluhieroja
- Personal Trainer

Urheiluhieroja Topi Suoniemi
@urheiluhierojatopisuoniemi
urheiluhierojatopisuoniemi@gmail.com

www.kuumakivihieronta.fi
045 801 2227 / 02 2333 215 Eerikinkatu 13 C, 20100 Turku

Vuokraa viihtyisät kokous- ja saunatilat

PYRKIVÄN URHEILUTALO
Tuureporinkatu 2, Turku
p. 040 525 3039

Upea sijainti Turun keskustan tuntumassa!

Pyrkivän kokous- ja saunatilat sopivat kokousten lisäksi illanviettoihin, polttareihin, pikkujouluihin ja muihin virkistystilaisuuksiin.

Katso tarkemmat tiedot sekahaku.net

ANLI kuumakivihieronta
Lihaksia rentouttava hemmotteluhoito

Hartia ja selkä 40 min 35 €
Kokovartalo 90 min 45 €

Sekahaun jäsenille -10%

Anja Lönnmark
p. 040 6832 650
Kaitaistentie 2 D, Turku

60+ tanssikurssit

on suunniteltu yli 60-vuotiaille, jotka haluavat uusia haasteita, iloa ja hyvinvointia elämään. Ryhmissä opetellaan ja harrastetaan kivalla porukalla ja rennolla otteella lavatansseja laidasta laitaan. Tule mukaan ja saat säännöllisen, hauskan ja hyödyllisen harrastuksen!

TURKU PYRKIVÄN URHEILUTALO

Tuureporinkatu 2, Turku.

RAISIO KESKUSTA, TOKMANIN TALO

Kauppakuja 2, Raisio.

KAARINA VAPARI DISCOTILA

Kyynäräkatu 3, Kaarina.



MAANANTAISIN PYRKIVÄ klo 14.30-16.30 PERUSTEET		TIISTAISIN RAISIO klo 11.00-13.00 PERUSTEET & KESKITASO		KESKIVIikkoisin PYRKIVÄ klo 14.30-16.30 KESKITASO		TORSTAIN PYRKIVÄ klo 11.30-13.30 PERUSTEET		TORSTAIN RAISIO klo 15.30-17.30 PERUSTEET		PERJANTAISIN VAPARI klo 12.15-14.15 PERUSTEISTA ALKAEN	
Antti-Ville Heikkilä		Matti Mustajärvi		Antti-Ville Heikkilä		Matti Mustajärvi		Antti-Ville Heikkilä		Pirjo Anttio	
		7.1.	Hidas Valssi perusteet	8.1.	Foksi	9.1.	Foksi 1	9.1.	Kävelyjenkka 1	10.1.	Tango 1
13.1.	Fusku 1	14.1.	Hidas Valssi keskitaso 1	15.1.	Rumba Bolero 1	16.1.	Foksi 2	16.1.	Kävelyjenkka 2	17.1.	Tango 2
20.1.	Fusku 2	21.1.	Hidas Valssi keskitaso 2	22.1.	Rumba Bolero 2	23.1.	Foksi 3	23.1.	Masurkka/Valssi	24.1.	Tango 3
27.1.	Tango 1	28.1.	Rumba Bolero perusteet	29.1.	Fusku 1	30.1.	Fusku 1	30.1.	Fusku 1	31.1.	Kävelyjenkka 1
3.2.	Tango 2	4.2.	Rumba Bolero keskitaso 1	5.2.	Fusku 2	6.2.	Fusku 2	6.2.	Fusku 2	7.2.	Kävelyjenkka 2
10.2.	Rumba Bolero 1	11.2.	Rumba Bolero keskitaso 2	12.2.	Tango 1	13.2.	Fusku 3	13.2.	Tango 1	14.2.	Kävelyjenkka 3
17.2.	Rumba Bolero 2	18.2.	Cha Cha perusteet	19.2.	Tango 2	20.2.	Tango 1	20.2.	Tango 2	21.2.	Hidas Valssi 1
24.2.	Hitaat 1	25.2.	Cha Cha keskitaso 1	26.2.	Rumba Bolero 1	27.2.	Tango 2	27.2.	Rumba Bolero 1	28.2.	Hidas Valssi 2
2.3.	Hitaat 2	3.3.	Cha Cha keskitaso 2	4.3.	Rumba Bolero 2	5.3.	Tango 3	5.3.	Rumba Bolero 2	6.3.	Hidas Valssi 3
9.3.	Kävelyjenkka 1	10.3.	Fusku perusteet	11.3.	Hitaat 1	12.3.	Kävelyjenkka 1	12.3.	Hitaat 1	13.3.	Bugg 1
16.3.	Kävelyjenkka 2	17.3.	Fusku keskitaso 1	18.3.	Hitaat 2	19.3.	Kävelyjenkka 2	19.3.	Hitaat 2	20.3.	Bugg 2
23.3.	Hidas Valssi 1	24.3.	Fusku keskitaso 2	25.3.	Kävelyjenkka 1	26.3.	Kävelyjenkka 3	26.3.	Foksi 1	27.3.	Bugg 3
30.3.	Hidas Valssi 2	31.3.	Kävelyhumppa perusteet	1.4.	Kävelyjenkka 2	2.4.	Kävelyhumppa 1	2.4.	Foksi 2	3.4.	Rumba Bolero 1
6.4.	Foksi	7.4.	Kävelyhumppa keskitaso	8.4.	Hidas Valssi 1	9.4.	ei kurssia	9.4.	ei kurssia	10.4.	ei kurssia
13.4.	ei kurssia	14.4.	Bugg perusteet	15.4.	Hidas Valssi 2	16.4.	Kävelyhumppa 2	16.4.	Tango 1	17.4.	Rumba Bolero 2
20.4.	Bugg 1	21.4.	Bugg keskitaso 1	22.4.	Foksi 1	23.4.	Kävelyhumppa 3	23.4.	Tango 2	24.4.	Rumba Bolero 3
27.4.	Bugg 2	28.4.	Bugg keskitaso 2	29.4.	Foksi 2						

Kertahinta jäsen / ei jäsen

8 €, treenikortilla 7 € / 12 €.

Lisätiedot

Erja Vuorinen, erja.vuorinen@sekahaku.net, p. 045 894 8383.

Matti Mustajärvi, matti.mustajarvi@sekahaku.net, p. 040 022 5856.

**60+ tanssikurssit myös
Raumalla. Katso lisätiedot s 21.**

Viikkokurssit

Työväentalo, Satakunnantie 57

MAANANTAISIN	
Klo 18.30-20.30 PERUSTEISTA ALKAEN	
Miia Lehtonen	
13.1.	Foksi 1
20.1.	Foksi 2
27.1.	Cha Cha 1
3.2.	Cha Cha 2
10.2.	Tango 1
17.2.	Tango 2
24.2.	Jive
2.3.	Polkka/Masurkka
9.3.	Humpat 1
16.3.	Humpat 2
23.3.	Lavablues 1
30.3.	Lavablues 2
6.4.	Valssi
13.4.	ei kurssia
20.4.	Salsa 1
27.4.	Salsa 2

Kertahinta jäsen / ei jäsen

7 €, treenikortilla 6 € / 11 €.

Alle 25-vuotiaat 5 €.

Lisätiedot

Miia Lehtonen, puh. 040 521 2232

Viikkokurssit

Kyntäjätupa, Turuntie 1047

TIISTAISIN		
klo 18.00-19.30 PERUSTEET		klo 19.45-21.15 KESKITASO
Soile Hakanpää		
7.1.	Wanha Tango 1	Bugg 1
14.1.	Wanha Tango 2	Bugg 2
21.1.	Kävelyjenkka 1	Wanha Tango 1
28.1.	Kävelyjenkka 2	Wanha Tango 2
4.2.	Foksi	Kävelyjenkka
11.2.	Rumba Bolero 1	Foksi 1
18.2.	Rumba Bolero 2	Foksi 2
25.2.	Cha Cha 1	Rumba Bolero 1
3.3.	Cha Cha 2	Rumba Bolero 2
10.3.	Jive 1	Cha Cha 1
17.3.	Jive 2	Cha Cha 2
24.3.	Hidas Valssi 1	Jive 1
31.3.	Hidas Valssi 2	Jive 2
7.4.	Fusku 1	Hidas Valssi 1
14.4.	Fusku 2	Hidas Valssi 2
21.4.	Bugg 1	Fusku 1
28.4.	Bugg 2	Fusku 2

Kertahinta jäsen / ei jäsen

7 €, treenikortilla 6 € / 11 €.

Alle 25-vuotiaat 5 €.

LisätiedotSoile Hakanpää, soile.hakanpaa@sekahaku.net,
p. 040 779 0641**Viikkokurssit**

Länsi-Suomen opisto, Aino Voipion tie 30

TORSTAISIN		
Klo 18.00-19.30 PERUSTEET		19.45-21.15 KESKITASO
Soile Hakanpää		
9.1.	Fusku 1	Tango 1
16.1.	Fusku 2	Tango 2
23.1.	Humppa	Fusku 1
30.1.	Kävelyhumppa	Fusku 2
6.2.	Salsa 1	Kuviohumppa 1
13.2.	Salsa 2	Kuviohumppa 2
20.2.	Foksi 1	Salsa 1
27.2.	Foksi 2	Salsa 2
5.3.	Valssi	Foksi
12.3.	Masurkka	Valssi
19.3.	Kävelyjenkka	Masurkka
26.3.	Bugg 1	Kävelyjenkka 1
2.4.	Bugg 2	Kävelyjenkka 2
9.4.	ei kurssia	ei kurssia
16.4.	Hitaat 1	Bugg 1
23.4.	Hitaat 2	Bugg 2

Kertahinta jäsen / ei jäsen

7 €, treenikortilla 6 € / 11 €.

Alle 25-vuotiaat 5 €.

LisätiedotSoile Hakanpää, soile.hakanpaa@sekahaku.net,
p. 040 779 0641

SEKAHAUN LAHJAKORTTI ilahduttaa ja liikuttaa syntymäpäivänä, nimipäivänä, isänpäivänä, jouluna, äitienpäivänä tai vaikka ystävänpäivänä. Parasta on kuitenkin muistaa läheistä ihan muuten vain – keskellä arkea ilman sen kummempaa syytä!

Voit itse päättää summan. Voimassa vuoden. Lahjakortteja on myynnissä kurssipaikoilla.

Katso viikonloppukurssit sivulta 11

TIISTAISIN		TORSTAISIN	
klo 19.35-21.00 PERUSTEET/KESKITASO		klo 18.00-19.25 KESKITASO	klo 19.35-21.00 KESKITASO
Lasse Liski ja Marjo Venno		Lasse Liski ja Marjo Venno	
7.1.	Fusku 1	9.1.	Hidas Valssi 1
14.1.	Fusku 2	16.1.	Hidas Valssi 2
21.1.	Bugg 1	23.1.	Hidas Valssi 3
28.1.	Bugg 2	30.1.	Hidas Valssi 4
4.2.	Cha Cha 1	6.2.	Fusku 1
11.2.	Cha Cha 2	13.2.	Fusku 2
18.2.	Tango 1	20.2.	Fusku 3
25.2.	Tango 2	27.2.	Bugg 1
3.3.	Rumba Bolero 1	Huom! PE 5.3.	Bugg 2
10.3.	Rumba Bolero 2	12.3.	Bugg 3
17.3.	Hidas Lavafoksi 1	19.3.	Lava Blues 1
24.3.	Hidas Lavafoksi 2	26.3.	Lava Blues 2
31.3.	Hidas Valssi 1	2.4.	Lava Blues 3
7.4.	Hidas Valssi 2	9.4.	Hidas Lavafoksi 1
14.4.	Tango ohiaskel 1	16.4.	Hidas Lavafoksi 2
21.4.	Tango ohiaskel 2	23.4.	Hidas Lavafoksi 3
			Rumba Bolero 1
			Rumba Bolero 2
			Rumba Bolero 3
			Rumba Bolero 4
			Tango ohiaskel 1
			Tango ohiaskel 2
			Tango ohiaskel 3
			Laivasto Swing 1
			Laivasto Swing 2
			Laivasto Swing 3
			Foksi 1
			Foksi 2
			Foksi 3
			Cha Cha 1
			Cha Cha 2
			Cha Cha 3

Kertahinta jäsen / ei jäsen

7 €, treenikortilla 6 € / 11 €.
Alle 25-vuotiaat 5 €.

Lisätiedot

Lasse Liski, p. 040 509 6111.

Alemana Dance Center TANSSIKENKÄMYNTI

TO 23.1. klo 17.00-20.00 Rauman Ooperissa. Tässä esittelyssä jäsenille -10 %.

Katso viikonloppukurssit sivulta 11



60+ tanssikurssit

60+ tanssikurssit on suunniteltu yli 60-vuotiaille, jotka haluavat uusia haasteita, iloa ja hyvinvointia elämään.

Ryhmässä harrastetaan kivalla porukalla ja rennolla otteella lavatansseja laidasta laitaan. Tule mukaan!

TIISTAISIN 60+ Raumalla	
klo 18.00 -19.25 PERUSTEET	
Lasse Liski ja Marjo Venno	
7.1.	Hidas Valssi 1
14.1.	Hidas Valssi 2
21.1.	Hidas Valssi 3
28.1.	Tango 1
4.2.	Tango 2
11.2.	Foksi 1
18.2.	Foksi 2
25.2.	Kävelyjenkka 1
3.3.	Kävelyjenkka 2
10.3.	Valssi 1
17.3.	Valssi 2
24.3.	Kuviohumppa 1
31.3.	Kuviohumppa 2
7.4.	Humppa
14.4.	Fusku 1
21.4.	Fusku 2

Viikkokurssit

Työväentalo, Ylinenkatu 12

KESKIVIikkoisin		
klo 18.00-19.25 PERUSTEET	klo 19.35-21.00 KESKITASO	
Päivi Uussaari ja Pekka Virolainen		
8.1.	Wanha Tango 1	Blues 1
15.1.	Wanha Tango 2	Blues 2
22.1.	Bugg 1	Wanha Tango 1
29.1.	ei kurssia	ei kurssia
5.2.	Bugg 2	Wanha Tango 2
12.2.	Tangovalssi	Bugg
19.2.	Hidas Valssi	Tangovalssi
26.2.	Salsa 1	Hidas Valssi 1
4.3.	Salsa 2	Hidas Valssi 2
11.3.	Fusku 1	Salsa 1
18.3.	Fusku 2	Salsa 2
25.3.	Tango	Fusku
1.4.	Rumba Bolero 1	Tango 1
8.4.	Rumba Bolero 2	Tango 2
15.4.	Samba 1	Rumba Bolero 1
22.4.	Samba 2	Rumba Bolero 2

Kertahinta jäsen / ei jäsen


7 €, treenikortilla 6 € / 11 €.
Alle 25-vuotiaat 5 €.

Lisätiedot

Päivi Uussaari, p. 050 533 1410

60+ tanssikurssit nyt myös Helsingissä!

60+ tanssikurssit on suunniteltu yli 60-vuotiaille, jotka haluavat uusia haasteita, iloa ja hyvinvointia elämään. Ryhmässä harrastetaan kivalla porukalla ja rennolla otteella lavatansseja laidasta laitaan.

KESKIVIikkoisin klo 18.00-19.30 KESKITASO		KESKIVIikkoisin klo 19.45-21.00 JATKO	TORSTAIN 60+ klo 16.00-17.45 PERUSTEET & PERUSTEET+	
Opettajina vuorottelevat Auvo Viita-aho ja Jenna Polvi			Auvo Viita-aho	
15.1.	Fusku 1	Fusku 1		
22.1.	Fusku 2	Fusku 2		
29.1.	Foksi 1	Fusku 3		
5.2.	Foksi 2	Fusku 4		
12.2.	Bugg 1	Foksi 1		
19.2.	ei kurssia	ei kurssia		
26.2.	Bugg 2	Foksi 2		
4.3.	Hidas Valssi 1	Bugg 1		
11.3.	Hidas Valssi 2	Bugg 2		
18.3.	Argentiinalainen Tango 1	Argentiinalainen Tango 1		6.2.
25.3.	Argentiinalainen Tango 2	Argentiinalainen Tango 2	13.2.	Tango 2
1.4.	Argentiinalainen Tango 3	Argentiinalainen Tango 3	20.2.	ei kurssia
8.4.	Rumba Bolero 1	Hidas Valssi 1	27.2.	Hidas Valssi 1
15.4.	Rumba Bolero 2	Hidas Valssi 2	5.3.	Hidas Valssi 2
22.4.	Tango 1	Rumba Bolero 1	12.3.	Foksi 1
29.4.	Tango 2	Rumba Bolero 2	19.3.	Foksi 2
6.5.	Cha Cha 1	Tango 1	26.3.	Fusku 1
13.5.	Cha Cha 2	Tango 2	2.4.	Fusku 2
20.5.	Salsa (kuubalainen) 1	Salsa (LA Style) 1	9.4.	Fusku 3
27.5.	Salsa (kuubalainen) 2	Salsa (LA Style) 2	16.4.	Bugg 1
			23.4.	Bugg 2
			30.4.	ei kurssia
			7.5.	Jenkka
			14.5.	Cha Cha
			21.5.	ei kurssia
			28.5.	Rumba Bolero



Helsingin huikea opekaarti:
Ulpu Jarva, Jenna Polvi ja Auvo Viita-aho

Levytanssit kurssin jälkeen

Hyödynnä oppimaasi heti käytännössä torstaisin kurssien jälkeen järjestettävissä levytansseissa! Hintaa vain 5 € kerta. Levytansseihin voi osallistua vaikka ei kurseilla olisi käynyt.

TORSTAIN klo 18.00-19.30 PERUSTEET sekä levytanssit kurssien jälkeen klo 19.30-21.30	
Auvo Viita-aho	
6.2.	Foksi/Fusku
20.2.	ei kurssia
5.3.	Bugg
19.3.	Tango
2.4.	Hidas Valssi
16.4.	Rumba Bolero
30.4.	ei kurssia
14.5.	Cha Cha
28.5.	Jive

Kertahinta jäsen / ei jäsen

8 €, treenikortilla 7 € / 12 €.
Alle 25-vuotiaat 5 €. Torstain levytanssit kaikille 5 €.

Perusteita kahdessa tasossa

PERUSTEISSA aikaisempaa tanssitaitoa ei tarvita. Aloitetaan perusasteista, harjoitellaan rytmiä ja ensimmäiset kuviot. Opetellaan viemisen ja seuraamisen perusteita.

PERUSTEET+ jatkaa siitä mihin perusteissa päästiin. PERUSTEET+ tunti on hyödyllinen myös edistyneelle tanssijalle.

TORSTAIN klo 18.00-19.30 PERUSTEET klo 19.45-21.00 PERUSTEET +	
Ulpu Jarva	
13.2.	Fusku
27.2.	Foksi
12.3.	Tango
26.3.	Bugg
9.4.	Valssi
23.4.	Cha Cha
7.5.	Hidas Valssi

Lisätietoja

Auvo Viita-aho, auvo@tanssia.fi, p. 040 506 6917

Lasten tanssiryhmät

Lasten tanssiliikuntaryhmissä tärkeintä on liikkuminen, hauskanpito ja uuden oppimisen ilo. Harrastus sopii sekä tytöille että pojille!

TaaperoTanssi on 1-3 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteinen tanssihetki, joka koostuu tansseista sekä loru- ja laululeikityksistä. Lapsen tulee osata kävellä.

TenavaTanssi 3-6 -vuotiaille. Tutustutaan rytmiikkaan sekä tanssi- ja musiikkilajeihin leikin avulla.

JunnuTanssi 5-10 -vuotiaille ja TeiniTanssi 9-16 -vuotiaille. Rytmiikkaa, kehonhallintaa ja eri tanssilajeja.

Tervetuloa nauttimaan liikkumisesta, musiikista ja hauskastä yhdessäolosta!

RAISIO

Raisio keskusta, Tokmannin talo, Kauppakuja 2.
Maanantaisin 13.1.-6.4.2020.

TaaperoTanssi 1-3v lapsi ja aikuinen
klo 17.00-17.45

Lisätiedot ja ilmoittautumiset pe 10.1. mennessä
Erja Vuorinen, erja.vuorinen@sekahaku.net,
p. 045 894 8383.

LOIMAA

Ahjo, Kojonkulman koulu, Kojonperäntie 36.
Sunnuntaisin 12.1.-26.4.2020, ei 16.2. ja 12.4.

TenavaTanssi 2-4 -vuotiaille klo 16.00-16.45
(alle 3 v. oma aikuinen mukana)

JunnuTanssi 5-8 -vuotiaille klo 17.00-18.00

Lisätiedot ja ilmoittautumiset pe 10.1. mennessä
Helli Uusitalo, helli.uusitalo@sekahaku.net, iltaisin
p. 0500 626 849.

TeiniTanssi 9-16 -vuotiaille klo 18.00-19.00

Lisätiedot ja ilmoittautumiset pe 10.1. mennessä
Eveliina Järvinen, eve.jarvinen@sekahaku.net
iltaisin p. 050 354 1717.

UUSIKAUPUNKI

Pohitullin koulu, tanssitalo, Pohjoistullitie 3.

Torstaisin 9.1.-2.4.2020

TenavaTanssi 3-4 -vuotiaille klo 17.00-17.45

TenavaTanssi 5-6 -vuotiaille klo 17.50-18.35

JunnuTanssi 7-10 -vuotiaille klo 18.40-19.25

Lisätiedot ja ilmoittautumiset ti 7.1. mennessä
Ellinoora Virtamo, ellinoora.virtamo@sekahaku.net
tai p. 045 121 0504 klo 16.00 jälkeen. Ilmoittautua voi myös paikan päällä.

HINTA vain 50 € koko kausi.
Saman perheen toiselle lapselle alennus 10 €.

Ryhmät toteutuvat, mikäli ilmoittautuneita on riittävästi.





**Sekahaku
JÄSENETU -10%**



Hyödynnä jäsenetu myymälöissä tai
tanssi puoti.fi koodi **SEKAHAKU20**

Tanssijan oma kauppa

TURKU Kärämäentie 47 | PORI Luvianpuistokatu 1

UUDISTUNEET VIKKOTUNNIT TURKU & MYNÄMÄKI

Tule yksin tai parin kanssa,
kun sinulle sopii!

SUPERLAUANTAIT PUODISSA

Mukana mm. Matias Löyttyniemi,
Hanna Tuominen, Antti Törmänen,
Rosa & Hannu Mört

Katso ohjelma
tanssikurssit.fi



**"Tässä oppii itsestään ja ihmisestä ylipäättään.
En koe, että vain annan kauheasti vaan saan myös
itse todella paljon. Se on oppimista ja oivaltamista.
Tässä työssä voi kehittyä eikä se maksa kuin aikaa."
- Tukihenkilö**

Vapaaehtoistoiminnalla on pitkät perinteet Turun Kriisikeskuksessa. Koulutetut vapaaehtoiset toimivat pääasiassa lasten, nuorten ja maahanmuuttajien tukihenkilöinä, vertaistukijoina sureville ja maahanmuuttajille sekä netti- ja puhelinauttajina.

**Koulutamme uusia vapaaehtoisia
kaksi kertaa vuodessa,**

kysy lisää 050 5488977, toimisto@turunkriisikeskus.fi



mieli
Lounais-Suomen
Mielen terveysseura

Turun Kriisikeskus
Maariankatu 6b 12, 20100 Turku
www.turunkriisikeskus.fi



Kun sairaus korvataan terveydellä.

TERVE! on helposti lähestyttävä palvelu terveyden vakuuttamiseen. Tarjoamme sen kaikille ikään tai sairaushistoriaan katsomatta. Saat apua ja tukea oman terveytesi ylläpitämiseen sekä nopean diagnoosin ja tiedon, miten toimia seuraavaksi, jos sairaus tai vamma yllättää. Helppous, nopeus ja tehokkuus tuovat turvaa siitä, että oma ja perheesi terveys on huolehtivissa käsissä.

TERVE! syntyi vastaukseksi yhdessä asiakkaidemme kanssa tunnistamillamme tarpeille. Kehitämme sitä jatkuvasti, jotta TERVE! on, ja pysyy, aidosti ihmisten näköisenä palveluna.

Katso lisää lahitapiola.fi/terve



Palveluntarjoajat:
LähiTapiolan alueyhtiöt

LÄHITAPIOLA
VARSINAIS-SUOMI

MAINOSTAJA - tavoita tanssikansa

Sekahaun kausiesitteessä mainoksesi tavoittaa aktiiviset ihmiset laajalla alueella. Tuet samalla tärkeää seuratoimintaa. Esite ilmestyy kolme kertaa vuodessa toimintakausien mukaan; kevät, kesä, syksy.

YKSI HINTA, KAKSI MAINOSPAIKKAA

- 1) ilmoitus kausiesitteessä
- 2) yrityksesi logo + linkki nettisivuille

JÄSENETUYRITYKSILLE ALE -20 %

TUET MM. LASTEN JA SENIORIEN LIIKUNTAA

ESITE AJANKOHTAINEN JA KÄYTÖSSÄ 4-5 KK

Pitkä näkyvyysaika. Sis. koko tarjonnan, joten sitä myös luetaan koko kausi.

VUOSIPAKETILLA SÄÄSTÄT AIKAA JA RAHAA

Sisältää 3 ilmoitusta.

PAINOSMÄÄRÄ 5000

Esite myös netissä
Jakelu mm. kaikki kurssipaikkakunnat

AINEISTOAIKATAULU

KESÄ 2020 (JAOSSA 4/2020-8/2020)

Varaukset ja valmistettavat aineistot 6.3.2020 mennessä.
Aineistopäivä valmisaineistoille 13.3.2020.

SYKSY 2020 (JAOSSA 8/2020-12/2020)

Varaukset ja valmistettavat aineistot 6.7.2020 mennessä.
Aineistopäivä valmisaineistoille 13.7.2020.

KEVÄT 2021 (JAOSSA 12/2020-4/2021)

Varaukset ja valmistettavat aineistot 27.10.2020 mennessä.
Aineistopäivä valmisaineistoille 5.11.2020

HUOM! Kevään esite toimitetaan jäsenille postilla kotiin.

VARAUKSET JA LISÄTIEDOT

Anssi Himmanen, anssi.himmanen@sekahaku.net,
p. 040 5855 189.

JÄSENETUYRITYKSET

Lukuisat yritykset tarjoavat jäsenillemme alennuksia monilla eri palvelun ja kaupan aloilla. Saadaksesi edut, sinulla tulee olla voimassaoleva jäsenkortti.

Turku ja lähialueet

- Etelän Harmonikka
- Estimar Oy
- Hermoratahieroja Minna Kaurinkoski
- Hoito & Valmennus Rauha
- Hoitola Saunan Viisaus
- Inno Fysiopalvelut Oy
- Iriskiss
- JTS-Remontit
- Kampaamo Seni
- LähiTapiola Varsinais-Suomi
- Länsikeskuksen suutari ja avainpalvelu
- Monipalvelu Kaitsalmi
- Piruetti
- Putkiasennus Ahti Sirkelä Oy
- Raimo Leppänen / hieronta, personal trainer
- Ravintola Vellamo
- Sivinia Oy
- Suomen Tanssipuoli
- Tiina Haukijärvi tmi / -kuntohoitaja, hieroja, jalkahoitaja
- Topi Suoniemi tmi / urheiluhieroja, hieroja
- Turun Silmäexpertit
- Zarifet

Raisio

- Fysioterapiakeskus Veto & Lepo
- www.tanssinohjaus.fi / Kari ja Merja Filpus

Paimio

- Tekniset Vistavisio

Salo

- Tanssiva Enkeli Oy verkkokauppa

Huittinen

- Kauneus Deea Oy
- Liikenneasema Härkäpakari Oy
- Rautia Huittinen

Taivassalo

- Salorannan marjatila

Eurajoki

- Eurajoen parturiliike Raila Viinämäki
- Parturi-kampaamo Kirsi-Maria Pihala

Rauma

- Lankanne
- MR Lifestyle
- Narvi-Sähkö Oy
- Ooperi
- Parturi-Kampaamo Saxia
- Pyörä-Nurmi Oy
- Tukkapaja
- V. Valo ja Kumpp.
- Wanhan Rauman putiikki Taruliina

Mynämäki

- Hieroja/urheiluhieroja, Marko Asell
- Marttila Oy Urheilu ja Väri
- Muoti-As-Mi

Laitila

- Maammekauppa
- Teletrim
- Tuo-Jo Oy

Parainen

- Myötätuuli Oy

Loimaa

- Laura-Maria
- Luontaistuote Minttu
- Meidän Kenkä / Muotiliike Today
- Parturi Kampaamo Arja Poutala
- Wanha Kanala

Uusikaupunki

- Hoitopiste Kastanja
- Järven kello ja kulta Ky
- Kenkäkauppa Alina
- Putiikki Sik - Sak
- Team Sportia

Harjavalta

- Hotelli Hiitteenharju

Katso
lisätiedot
jäsenetuyrityksistä
ja jäseneduista
sekahaku.net

Puuttuuko yrityksesi jäsenetulistalta?

Tarjoamme jäsenetuyrityksillemme markkinapaikan netissä, sähköpostissa sekä painetussa esitteessä. Vastineeksi toivomme vain alennusta jäsenillemme. Liity mukaan jäsenetuyritysten joukkoon!

Lisätietoja

sekahaku.net tai Anssi Himmanen, anssi.himmanen@sekahaku.net, p. 040 585 5189.

Lisätiedot ja mediakortti
sekahaku.net/mainostajalle

JÄSENYYS KANNATTAÄ

Kun olet Sekahaun jäsen, saat

- ilmaiset kesäkauden avajaistanssit
- Kurssit ja tapahtumat edulliseen jäsenhintaan
- Suomen Seuratanssiliitto SUSEL ry:n edut, susel.fi
- Jäsenetuyritystemme edut.

Jäsenyys

Uudet jäsenet:

Täytä jäsentietolomake ja tuo se kurssille. Jäsenmaksun voi maksaa kurssilla joko käteisellä tai kortilla. Voit maksaa myös nettipankkiin. Jäsenmaksutili on FI69 5280 0020 0525 28. Ota kuitti mukaan kurssille. Jäsenkortin saat kotiin postitse.

Vanhat jäsenet:

Postitamme jäsenille seuraavan kalenterivuoden jäsenmaksun maksua varten kotiin viitteellisen tilisiirron ja kevään esitteen. Muistathan ilmoittaa osoitteenmuutoksestasi. Edellisen vuoden jäsenkortit ovat voimassa Sekahaun omissa tapahtumissa tammikuun loppuun asti. Vuositarran korttiisi saat kurssilla maksua tai kuittia vastaan.

Jäsenmaksu 2020

- 30 €
- Nuoret (15-18 v.) ja opiskelijakortilla 15 €
- Alle 15-vuotias 0 €.

Jäsenrekisterin hoitaja Raija Nieminen
raija.nieminen@sekahaku.net tai p. 040 500 5197.



JÄSENTIEDOT * = pakollinen tieto

Sukunimi* _____
Etunimi* _____
Lähiosoite* _____
Postinro* _____ Paikka* _____
Sähköposti _____
Puhelin* _____ Syntymävuosi* _____

- Jäsenmaksu 30 €
 Opiskelijan (voimassa oleva opiskelijakortti) ja 15-18 -vuotiaan nuoren jäsenmaksu 15 €
 Alle 15-vuotiaan jäsenmaksu 0 €

Sekahaku saa lähettää minulle omaan toimintaansa liittyviä mainoksia ja tiedotteita
Sekahauilla on lainsäädännöllinen velvoite ylläpitää jäsenrekisteriä.

Allekirjoitus _____

Sekahaku täyttää

Maksu pankkiin käteisellä korttimaksu

Paikka, aika ja kuittaus: _____

Jäsenmaksu _____ € Jäsennumero _____

TANSSEISEURA
SEKAHAKU

KUITTI
JÄSENMAKSUSTA

Antamasi tiedot ovat luottamuksellisia.
Lisätietoja tietosuojaselosteesta
www.sekahaku.net

Sekahaku täyttää:
Jäsenen nimi: _____

Jäsenmaksu: _____ €

Paikka, aika ja kuittaus: _____

Tilaa Sekahaun sähköinen uutiskirje:
www.sekahaku.net
Sekahaku on myös Facebookissa