

## **TUNNIT:**

### **Sambicin tuntienpitopaikat:**

#### **HELSINKI:**

##### **Kuntokeskus Idealfit Hakaniemi**

ti klo 19.30-20.45 (perus-jatko)  
Sörnäisten Rantatie 6 a, HKI  
sisäänkäynti Hakaniementorin laidalta Arena Centeristä  
p. 272 1076  
[www.idealfit.fi](http://www.idealfit.fi)

##### **Idealfit – Eira**

ke klo 18-19.00 (perus)  
Jääkärintie 10, Hki  
p. 171 715. Tunnille voi mennä ilman ennakoilmoittautumista,  
jäsenille veloituksetta, päiväpassi 10 e,  
p. 09-171 715

##### **Finnbody Pitäjänmäki**

ti klo 17.30-18.30 (perus)  
Valimotie 25 C, 2 krs, 00500 Hki, p. 040-709 2265  
[www.finnbody.com](http://www.finnbody.com)

##### **Dance Factory**

su klo 17-18.00 (jatko), klo 18-19.00 (Alegria-ryhmä)  
klo 19-20.15 (Eleganté-ryhmä/Ondas de Calor ja nuorten ryhmä vuorottelevat)  
Valimotie 23, 00380 HELSINKI  
Ilmoittautumiset: [sambic@saunalahti.fi](mailto:sambic@saunalahti.fi), p. 040-5355 526

##### **Finnbody Lady´s Club,**

pe klo 17.20-18.20 (perus)  
Mäkelänkatu 2, 00500 Hki, p. 040-709 2276  
[www.finnbody.com](http://www.finnbody.com)

##### **Finnbody Itäkeskus**

klo 18.05-18.50 (perus)  
klo 19.50-19.35 (jatko)  
Kauppakeskus Itäkeskus Pikku Bulevardi, 2. krs 00930 Helsinki  
p. 044 088 0395  
[www.finnbody.com](http://www.finnbody.com)

##### **Kannelmäen Voimistelijat ry**

ke klo 18-19.00 (perus)  
Kannelmäen peruskoulu  
[www.kannelmaenvoimistelijat.fi](http://www.kannelmaenvoimistelijat.fi)

### **Siltamäen Nuorisoseuran tila**

ti klo 17.30-18.30 (Samkid, 10 v.-)  
ti klo 19.30-20.30 (aikuisten jatkotaso)  
Kiertotähtenpolku 2, Hki 74  
Lisätiedot ja ilmoittautumiset Sinikka Putkonen,  
puh. 050 566 6174.  
siltamaennuorisoseura@hotmail.com  
www.siltamaennuorisoseura.fi

### **Toimelan opisto**

ke klo 18-19.00 (perus)  
Tehtaankatu 21 LH 4, 00150 Helsinki  
Kanslia auki ma-pe klo 12-18  
kanslia (09) 622 9580,  
www.toimela.fi

### **Tanssikoulu High Heels/Kamppi**

ma klo 19.00-20.00 (perus)  
p. (09) 738 030  
[www.highheels.fi](http://www.highheels.fi)

### **VANTAA:**

#### **Finnbody-Tikkurila,**

ma klo 17.20-18.20 (perus)  
Kielotie 1 - 3 A, 2. krs.  
01300 Vantaa  
Puh. 040 709 2272  
[tikkurila@finnbody.com](mailto:tikkurila@finnbody.com), [www.finnbody.com](http://www.finnbody.com)  
Ilmoittautuminen tunnille netin kautta: [www.finnbody.com](http://www.finnbody.com)

#### **Tikkurilan Urheilupuiston peilisali**

ma klo 19.00-20.15 (jatko)  
Valtti-Areena  
Läntinen Valkoisenlähteentie 52-54, 01300 Vantaa  
Ilmoittautumiset: [sambic@saunalahti.fi](mailto:sambic@saunalahti.fi), p. 040-5355 526

### **ESPOO:**

#### **Espoon Syke ry**

ke klo 19.30-20.30 (nuoret 9-13 v.)  
ke klo 20.30-21.30 (perus)  
Latokasken koulu  
Lisätied. ja ilmoittautumiset: p. 0400-447 553, [espoon.syke@kolumbus.fi](mailto:espoon.syke@kolumbus.fi)  
[www.elisanet.fi/espoonsyke](http://www.elisanet.fi/espoonsyke)

### **Lady Line Kivenlahti**

ke 18.30-19.30 (perus)  
os. Merivirta 5, ESPOO  
tuntivaraukset ja päiväpassi: p. 09 467 110  
[www.ladyline.fi](http://www.ladyline.fi)

### **Kirkkonummen Kansalaisopisto**

ke klo 19-20.00 (perus-jatko)  
Gesterbyntie 41, 02400 Kirkkonummi  
(Ilmoittautumiset: Kirkkonummen kansalaisopistoon p. 29672 464,  
[www.kirkkonummi.fi/kansalaisopisto](http://www.kirkkonummi.fi/kansalaisopisto)

### **Ladyline Kirkkonummi**

ti klo 17.30-18.30 (jatko)  
Munkinmäentie 7, 02400 Kirkkonummi  
p. 045-139 3333, 045 139 3332  
[www.ladyline.fi](http://www.ladyline.fi)

### **Kirkkonummen uimahallin liikuntasali**

su klo 15.00-16.15 (jatko)  
Gesterbyntie 41, 02400 Kirkkonummi  
Ilmoittautumiset: Sambic-toimisto, p. 040-5355526 [sambic@saunalahti.fi](mailto:sambic@saunalahti.fi).

### **MÄNTSÄLÄ:**

#### **Mäntsälän Kansalaisopisto**

Sambic tiiviskurssit klo 11.00-14.00 (3 h) 6.-7.9. ja 27.-28.9  
Ilmoittautumiset puh. (019) 689 0371, [kansalaisopisto@mantsala.fi](mailto:kansalaisopisto@mantsala.fi)  
[www.mantsalanopisto.fi](http://www.mantsalanopisto.fi)

Sambicin syyskausi 2008 alkaa elokuussa!

Ilmoittaudu pian ja varmista paikkasi energisillä ja elämäniloisilla Sambic -tunneilla!  
Sambic tunneilla käy myös Finnbodyn ja Smartumin liikuntaselit. Varmista ilmoittautumisesi tai tunnille tulosi yhteydessä seteleiden kelpoisuus (muut kuin omat tunnit) Tuntien kuvaukset ja pitopaikat löydät **tästä !!!**  
Muualla Suomessa toimivat koulutetut aluevastaavat löytyvät **täältä!**

### **TEEMATUNNIT:**

Sambic® teematunnit ovat yksittäisiä kokeilutunteja tai lyhytkursseja yhteistyökumppaniemme saleilla, eri tilaajien toimipisteissä tai meidän kursseihin tarkoitetuilla saleilla. Tule veikeille tunneille kokeilemaan ja ihastumaan! Ilmoittautumiset suoraan saleille. Teematunnit päivittyvät kauden aikana kurssikalenteriimme.

### **Ilmoittautumiset tunneille**

Tunteihimme kuntokeskuksissa, naisvoimistelu/urheiluseuroissa ja kansalaisopistoissa ilmoittaudutaan suoraan näihin toimipisteisiin. Jokaisella kurssipaikalla on oma ilmoittautumis/maksukäytäntö. Tiedot löytyvät tuntien kuvaus/pitopaikat sivulta.

### **Sambicin omat tunnit (mm. jatkotunnit)**

Tanssitunneille ilmoittaudutaan mieluiten ennen uuden kauden alkua sähköpostitse tai puhelimitse. Voit ilmoittautua tunneille myös kauden aikana mikäli tunnilla on tilaa. Sambic toimisto, puh. 040-5355 526. (ilmoittaudu vastaajaan, jos toimisto on varattu), sähköposti sambic@saunalahti.fi. Omille tunneillemme käyvät myös Finnbodyn ja Smartumin liikuntasetelit. Omien tuntien kohdalle on aikatauluun lietty merkki: □

Kurssimaksut suoritetaan erikseen toimistosta saadulla viitteellä ja tilitiedoilla. Kurssimaksu maksetaan yhdessä erässä, ellei kauden aikataulussa toisin kerrota. Tunneille voi osallistua myös kertamaksulla. Omat tunnit löytyvät aikataulusta erikseen merkittyinä.

Tanssikurssilainen saa tapaturmasuojan ottamalla henkilökohtaisen vapaa-ajan vakuutuksen. Jokainen kurssilainen vastaa itse pukutiloihin jätetyistä tavaroista.

Jokainen kurssilainen saa Sambicin omille tunneille lippuvihon, josta annetaan 1 kpl ohjaajalle ennen tunnin alkua. Lippu tai kertamaksu oikeuttaa osallistumaan Sambicin omille tunneille ellei erikseen mainita. Liput on käytettävä kauden aikana. Tunnit käynnistyvät, kun tunneille on ilmoittautunut riittävä määrä kurssimaksullisia oppilaita. Emme palauta kurssimaksua. Poikkeuksena tapaturmainen loukkaantuminen/lääkärintodistus (-toimistokulut 9 eur). Opiskelijat voivat korvata poissaolonsa jossakin Sambicin omilla toisessa kurssipaikassa pidettävillä tunneilla. Poissaolot on korvattava saman lukukauden aikana. Aikataulussa on ilmoitettu, jos tunti ei kuulu korvattavien tuntien joukkoon. Tanssitunnin ohjaajan satunnaisen poissaolotunnin pitää ohjaajan valitsema sijainen.

### **Kurssitasot**

#### **Sambic**

on Taina Kanervan v. -90 kehittämä rekisteröity liikuntatuote. Sambicia on oikeutettu pitämään vain ohjaajakoulutuksen käyneet ohjaajat. Sambicin omat ohjaajat kuuluvat ns. erikoiskoulutettujen ohjaajien piiriin ja vastaavat lähinnä suur-Helsingin alueen tunneista. Sambic koostuu lämmittelyosuudesta (samba-reggae, axé-tanssit jne. ), tansillisesta osuudesta (karnevaalisamba, pagode, batucada jne.), iloitteluosuudesta ja venyttelyistä.

#### **Tule's Samba**

Tämä liikuntatuote sopii parhaiten mm. työporukoille, ikääntyville ja harrastajille, joilla on jonkinasteinen liikunnallinen rajoittuneisuus. Sopii mainiosti myös kevennettyä Sambicia kaipaaville tai tuki- ja liikuntaelin sairaille sekä erityisryhmille. Fysioterapeuttiohjaajamme luovat turvalliset ja tehokkaat liikkeet liikunnan nautinnollisuutta unohtamatta!

### **Kurssitasot:**

## Perus

Perusliikkeitä ja tekniikkaa ensikertalaisille. Edetään alkeisryhmän opetussuunnitelman mukaisesti. Aloitamme myös perusaskleen opettelemisen. Perustekniikkaa ja helppoja sekä vauhdikkaita sarjoja.

## Perus-Jatko

kurssi alkaa tanssien kertaamisella ja parannamme perustekniikkaa, teemme pidempiä sarjaosuuksia, opettelemme esiintymistaitoa ja irroittelua. Tunneilla myös perusaskleen (= samba no pé) harjoittelua.

## Jatko

on tarkoitettu mm. oppilaille jotka haluavat haasteellisen tunnin lisäksi harjoitella lavakoreografioita, soolo-tanssia ja eri tanssien tyyllisuuntia.

## **Nuorten tunti (9-13 v. ja 10-13 v.)**

Megamageeta menoa ja hittitansseja!

Vauhdikkailla tunneilla kehitellään samba-reggae ja funk tyyllisiä sarjoja. Monipuolisia perusliikkeitä, jotka kehittävät nuorten koordinaatiota, lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Kauniita karnevaalitansseja sekä sykkivää sambapoppia! Megamageeta menoa ja hittitansseja!

## **Samkid**

6-10 -vuotiaille hauskaa brasilialaista meininkiä! Rytmiä, askelia, alkuperäistä ja uutta tanssia, iloa ja liikunnan riemua! Tuntien ikäjakauma vaihtelee kursseittain mm. 4-6 v, 6-9 v sekä 7-10 v.

## **Esiintyvän ryhmän Alegrian tunnit (myös Elegante-ryhmät ja nuorten esiintyvät ryhmät)**

Tunnit on tarkoitettu esiintyvälle ryhmälle, johon voi hakeutua ottamalla yhteyttä omaan ohjaajaan tai toimistoon.(Sambic-Taina, puh. 040 5355 526).

Kaikki oppilaat voivat halutessaan osallistua syyskauden Sambic näytökseen Helsingissä.

## **TOIVOTAMME KAIKKI UUDET JA VANHAT OPPILAAT Tervetulleiksi MUKAAN PORUKKAAN!**

Muistathan, että Sambic-tunnit eivät ole ns. pelkkiä tanssitunteja, joissa opetellaan tiukkoja ja vaativia koreografioita. Tarkoitus on iloisella mielellä, ihanilla brasilialaisrytmeillä kohottaa kuntoa ja lisätä vartalon liikkuvuutta. Rentoa, hauskaa ja hikistä sekä aitoa brassifiilistä!

**VOIT LIITTYÄ SAMBIC CLUBIIN!  
LISÄTIEDOT TOIMISTOSTA!**