



Uudenmaan pyörätuolitanssijat ry

Uudenmaan pyörätuolitanssijat ry järjestää Helsingissä ja muualla pääkaupunkiseudulla laadukasta pyörätuolitanssiopetusta kaikille lajista kiinnostuneille. Niin manuaali- ja sähköpyörätuolinkäyttäjät kuin pystytanssijatkin ovat tervetulleita tunneillemme.

Kauden aikana pyörii aina vähintään kaksi ryhmää, joissa on erilaiset teemat. Aivan alkeista aloittajallekin löytyy siis aina sopiva ryhmä, mutta harrastuksessa pääsee myös kehittymään. UP ry:n tanssijat ovatkin menestyneet sekä kansallisissa että kansainvälisissä kilpailuissa.

Viikkovalmennusten lisäksi yhdistys järjestää lyhytkursseja, leirejä, oheisharjoitteluohjausta, vieraillevien opettajien tunteja, esiintymisiä, juhlia, retkiä... Innostavat opettajat ja hyvä ryhmähenki takaavat sen, että kaikki viihtyvät toiminnassamme.

Uudenmaan pyörätuolitanssijat on Suomen pyörätuolitanssiliitto PYTLI ry:n jäsenyhdistys.

★Pyörätuolitanssi on **hauskaa!** Se sopii kaikille musiikista ja musiikin tahtiin liikkumisesta nauttiville. Vamman laadulla tai toimintakyvyllä ei ole merkitystä, tanssia voi niin sähkö- kuin manuaalipyörätuolillakin, itsenäisesti tai avustettuna.

★Pyörätuolitanssi on **monipuolista!** Lavatansseja, kilpatansseja, salsaa, hiphopia... kaikkea tanssia voi soveltaa myös pyörätuolitanssiksi. Pyörätuolitanssia voi tanssia yksin, ryhmässä tai parin kanssa. Parin voi muodostaa joko pyörätuolinkäyttäjä ja pystytanssija tai kaksi tuolilaista.

★Pyörätuolitanssi on **kehittävää!** Koordinaatio ja pyörätuolinhallinta parantuvat, tasapainoa ja hengitystä tukevat syvät lihakset vahvistuvat, vartalonhallinta kehittyy ja kunto kasvaa. Ja kaikki aivan huomaamatta hauskanpidon ohessa!



UUDENMAAN
PYÖRÄTUOLITANSSIJAT

Uudenmaan pyörätuolitanssijat ry

Nylands rullstolsdansare rf

Klaavuntie 15 A 3
00910 HELSINKI

toimisto.UP@gmail.com

045 359 3995

Y-tunnus: 2387097-3

Yhd.rek.nro: 202.917

IBAN FI59 4055 0011 4208 54

BIC HELSFIHH

www.UP-ry.fi