

TUNTISELITYKSET		
RYHMÄ	KESTO	KUVAUS
Vauva/taaperot	45 min	N. 6 - 18 kk ikäisille vauvoille huoltajineen. Ihanaa yhdessäoloa ja sirkustreeniä, molemmat aktiivisessa roolissa. Ilmoittaudutaan lapsen nimellä.
Lapsi+aikuinen 2-5 v, 3-6v	45 min	Toiselta nimeltä Perhesirkus tai lapsi+vanhempi. Lapsi ja aikuinen osallistuvat molemmat aktiivisesti opetukseen. Ilmoittaudutaan lapsen nimellä.
Tenavat 4-5v, 5-6v, JATKO	45 min	Alle kouluikäiset harjoittelevat itsenäisessä ryhmässä sirkusta. Paljon sirkusleikkejä ja kehonhallintaa. Akrobatia ja sirkuselementit mukana tunnin teeman mukaisesti.
Sirkus perusteet	60 min	Noin 6-9 -vuotiaille. Ei vaadita kokemusta. Sirkusleikkejä, venyttelyä, kehonhallintaa ja akrobatiaa sekä lajitreeniä viikon teeman mukaisesti. "Keho ja sen osat"
Sirkus perusteet +	60/75 min	Noin 7-10 -vuotiaille. Kesto kannattaa huomioida. Sirkusleikkejä, venyttelyä, kehonhallintaa ja akrobatiaa sekä lajitreeniä viikon teeman mukaisesti. "Keho ja pallo hallussa"
Sirkus 1-4 JATKO	90 min	Luova, liikuttava harrastus 7-17 -vuotiaille. Perustaidot opittua, pidetään taitoja yllä ja säilytetään kiinnostus liikuntaan ja keholliseen oppimiseen. "Keho, pallo ja tasapaino"
Pojat 8-12 v	60 min	Poikien oma tunti. Ei näyttämisen paineita tai korkeusrajoitteita. Kehonhallintaa, venyttelyä ja akrobatiaa sekä lajitreeniä viikon teeman mukaisesti. "Kuuntele, kertaa, tee"
Ip sirkus välillä 14.30-16.30	60 - 75 min	Ennen kello 16.30 tapahtuvaa sirkusopetusta. Kehonhallintaa ja akrobatiaa sekä lajitreeniä viikon teeman mukaisesti. PERJANTAISIN UUSI TRAMPOLIINIRYHMÄ
NYT- liikunta sirkus 18-29 v	60 min	Maksutonta, Helsingin Kaupungin tukemaa liikuntaa nuorille aikuisille. Aina akrobatiaa + lajitreeniä tunnin teeman mukaisesti. Ei ennakoilmoittautumista.
Ponnut	2x 75 vko	Toinen viikkotunti keskittyy kehonhallintaan ja akrobatiaan, toinen syventää sirkuslajiosaamista. Ryhmäydytään, porukka kulkee samana. "Sirkus on minulle tärkeä harrastus".
Linkkarit	2x 75 vko	Toinen viikkotunti keskittyy kehonhallintaan ja akrobatiaan, toinen syventää sirkuslajiosaamista. Ryhmäydytään, porukka kulkee samana. "Sirkus on minulle tärkeä harrastus".
Sfinksit	2x 75 vko	Vuosi sitten treenimäärä tuplaantui ja sirkusinto triplaantuu. Ryhmään on nyt tungosta. "Haluan edetä ja kokeilla sirkusta 2x viikossa". Noin 8-10 -vuotiaita.
Show Kevät	2-3x vko	Ns. Show-ryhmä. Ikähaarukka n. 10-14 v. Esiintyy muutaman kerran vuodessa. Ma koko ryhmä yhdessä, ke akrobatiaa, to hyppistä, tanssia ja ilma-akroa. "Esiintyminen on mun juttu"
Show Syksy	3-4x vko	Ns. Show-ryhmä, vastaa yhdestä sirkuskokonaisuudesta. Keikkailee. Kullakin omia lajitunteja, ti yhdessä, ke akroa, to hyppis & tanssi ja ilma, pe yhdessä. "Sirkus on nro 1."
Lintsin Edustus Esiintyvät	3-5x vko	Toimii lippulaivana Suomessa ja ulkomailla. Viikkotunteja max 4 + näyttötreeneit. Keikkoja noin 15 vuodessa tasa-arvoisesti. Yhdessä, yksilönä! "Yritän parhaani, teen kaikkeni!"
Aikuiset	75 min	Omia ryhmätunteja ma (akro), to (akro+laji) ja la kuntoillaan (akro+ilma). Mahdollisuus moniin lisätunteihin: nuora, pariakro, taikuus, jongleeraus, hyppis, ilma. "Asenne ratkaisee"
Taikuus 1-3	45-60 min	Ryhmässä 1 tutustutaan lajiin. Opettaja muodostaa ryhmät 2 ja 3. Keskitytään close up -taikuuteen, sorininäppäryyteen. "Vaatii itsenäistä treeniä vähän kuin pianonsoitto"
Ilma-akrobatia tunnit	60-75 min	Perusvoimaa ja liikkuvuutta treenataan joka tunnilla paljon. Lähtökohta: Mahdollisuus kannatella hetken kehoa ja nostaa jalat tankoon. "Itsenäinen perehtyminen temppuihin"
Tasapaino/nuora/1-pyörä	60 - 75 min	Nimensä mukaisesti koko tunti käytetään erilaisten tasapainotaitojen kehittämiseen. Tiukka ja löysänuora sekä 1-pyöräiset pääosassa. "Koko iän kattava hyöty"
Jongleeraus	45 - 75 min	Koordinaatioharjoituksia, ryhmätöitä, yksilötreeniä. Harjoitellaan useilla välineillä. Oma kiinnostus vahvasti läsnä. Öljyä aivoille. Temppuvariaatioit. "Ei määrä vaan laatu"
Tanssi	45 - 60 min	Rohkeasti avoimelle tanssitunnille! Liikeilmaisuus ja tanssi on sirkuksen sisko. Varmuutta lavalle ja omaan kehoon, uusia ideoita tekemiseen. "Paljon saa, mitään ei menetä"
Akrobatia jatko	75 min	Akrobatia on suosittua ja se näkyy. Myös oivallinen lisätunti toiseksi viikkotunniksi esim. ilma-akron, ip'n, poikien, sirkus1-4 JATKO -ryhmille. "Liikkeiden variaatioita laajasti"
Pariakro/pyrat & kässäri	75 min	UUSI yhdistelmätunti pariakrobatiaa, pyramideja ja käsilläseisontaa. Sekaryhmää voidaan jakaa tason ja mielenkiinnon mukaan. 'TÄMÄ ON NIIN KIVAA!'
Kuntohyppis/Rope Skipping	45 min	Rope Skipping ja hyppynaru liikunta on vihdoin rantautumassa Suomeen! Sirkuskoulu haluaa olla etunenässä tarjoamassa sitä aikuisille ja lapsille. "Tehokasta ajankäyttöä"