

<b>TUNTISELITYKSET</b>		
<b>RYHMÄ</b>	<b>KESTO</b>	<b>KUVAUS</b>
<b>Vauvat</b>	45 min	6 - 12 kk ikäisille vauvoille huoltajineen. Ihanaa yhdessäoloa ja sirkustreeniä, molemmat aktiivisessa roolissa. Ilmoittaudutaan lapsen nimellä.
<b>Taaperot</b>	45 min	12-24 kk ikäisille taaperojille huoltajineen. Riemukasta yhdessäoloa ja sirkustreeniä, molemmat aktiivisessa roolissa. Ilmoittaudutaan lapsen nimellä.
<b>Lapsi+aikuisen 1-3 v, 3-6v</b>	45 min	Toiselta nimeltä Perhesirkus tai lapsi+vanhempi. Lapsi ja aikuinen osallistuvat molemmat aktiivisesti opetukseen. Ilmoittaudutaan lapsen nimellä.
<b>Tenavat 4-5v, 5-6v, JATKO</b>	45 min	Alle kouluikäiset harjoittelevat itsenäisessä ryhmässä sirkusta. Paljon sirkusleikkejä ja kehonhallintaa. Akrobatia ja sirkuselementit mukana tunnin teeman mukaisesti.
<b>Sirkus perusteet</b>	60 min	Noin 6-9 -vuotiaille. Ei vaadita kokemusta. Sirkusleikkejä, venyttelyä, kehonhallintaa ja akrobatiaa sekä lajitreeniä viikon teeman mukaisesti. "Keho ja sen osat"
<b>Sirkus perusteet +</b>	75 min	Noin 7-10 -vuotiaille. Kesto kannattaa huomioida. Sirkusleikkejä, venyttelyä, kehonhallintaa ja akrobatiaa sekä lajitreeniä viikon teeman mukaisesti. "Keho ja pallo hallussa"
<b>Sirkus1-4 JATKO</b>	90 min	Luova, liikuttava harrastus 7-17 -vuotiaille. Perustaidot opittua, pidetään taitoja yllä ja säilytetään kiinnostus liikuntaan ja keholliseen oppimiseen. "Keho, pallo ja tasapaino"
<b>Pojat 8-12 v</b>	75 min	Poikien oma tunti. Ei näyttämisen paineita tai notkeusrajoitteita. Kehonhallintaa, venyttelyä ja akrobatiaa sekä lajitreeniä viikon teeman mukaisesti. "Kuuntele, kertaa, tee"
<b>Ip-sirkus/em-cirkus</b>	75 min	Ennen kello 16 tapahtuvaa sirkusopetusta peruskouluikäisille (0.-9.lk). Sirkusleikkejä, venyttelyä, kehonhallintaa ja akrobatiaa sekä lajitreeniä viikon teeman mukaisesti.
<b>NYT- liikunta sirkus 18-29 v</b>	60 min	Maksutonta, Helsingin Kaupungin tukemaa liikuntaa nuorille aikuisille. Aina akrobatiaa + lajitreeniä tunnin teeman mukaisesti. Ei ennakkoilmoittautumista.
<b>Ponnut</b>	2x vko	Toinen viikkotunti keskittyy kehonhallintaan ja akrobatiaan, toinen syventää sirkuslajiosaamista. Ryhmäydytään, porukka kulkee samana. "Sirkus on minulle tärkeä harrastus".
<b>Linkkarit</b>	2x vko	Toinen viikkotunti keskittyy kehonhallintaan ja akrobatiaan, toinen syventää sirkuslajiosaamista. Ryhmäydytään, porukka kulkee samana. "Sirkus on minulle tärkeä harrastus".
<b>Sfinksit</b>	2x vko	UUSI PORUKKA! Treenimäärä tuplaantuu ja sirkusinto triplaantuu. "Haluan edetä ja kokeilla sirkusta 2x viikossa". Noin 8-10 -vuotiaita.
<b>Show Kevät</b>	2-3x vko	Ns. Show-ryhmä. Ikähaarukka n. 10-14 v. Esiintyy muutaman kerran vuodessa. Ma koko ryhmä yhdessä, ke akrobatiaa, to tanssia ja ilma-akroa. "Esiintyminen on mun juttu"
<b>Show Syksy</b>	3-4x vko	Ns. Show-ryhmä, vastaa Joulunäytöksen kokonaisuudesta. Keikkailee jonkin verran. Kullakin omia lajitunteja, ti yhdessä, ke akroa, to tanssi ja ilma, pe yhdessä. "Sirkus on nro 1."
<b>Lintsin Edustus Esiintyvät</b>	3-5x vko	Toimii lippulaivana Suomessa ja ulkomailla. Viikkotunteja max 4 + näyttötreeneit. Keikkoja noin 15 vuodessa tasa-arvoisesti. Yhdessä, yksilönä! "Yritän parhaani, teen kaiken!"
<b>Aikuiset</b>		Omia ryhmätunteja ma (akro), to (akro+laji) ja la (akro+ilma). Mahdollisuus moniin lisätunteihin: nuora, pariakro, taikuus, jongleeraus, hyppis, ilma. "Asenne ratkaisee"
<b>Taikuus 1-3</b>		Ryhmässä 1 tutustutaan lajiin. Opettaja muodostaa ryhmät 2 ja 3. Keskitytään close up -taikuuteen, sorminäppäryyteen. "Vaatii itsenäistä treeniä vähän kuin pianonsoitto"
<b>Ilma-akrobatia tunnit</b>		Perusvoimaa ja liikkuvuutta treenataan joka tunnilla paljon. Lähtökohta: Mahdollisuus kannatella hetken kehoa ja nostaa jalat tankoon. "Itsenäinen perehtyminen temppuihin"
<b>Tasapaino/nuora/1-pyörä</b>		Nimensä mukaisesti koko tunti käytetään erilaisten tasapainotaitojen kehittämiseen esim. puujaloilla, pallolla, rola-bolalla, pyörällä, nuoralla, tikkailla "Koko iän kattava hyöty"
<b>Jongleeraus</b>		Koordinaatioharjoituksia, ryhmätöitä, yksilötreeniä. Harjoitellaan useilla välineillä. Oma kiinnostus vahvasti läsnä. Öljyä aivoille. Temppuvariaatioit. "Ei määrää vaan laatu"
<b>Tanssi</b>		Rohkeasti avoimelle tanssitalle! Liikeilmaisuus ja tanssi on sirkuksen sisko. Varmuutta lavalle ja omaan kehoon, usua ideoita tekemiseen. "Paljon saa, mitään ei menetä"
<b>Akrobatia jatko</b>		Akrobatia on suosittua ja se näkyy. Myös oivallinen lisätunti toiseksi viikkotunniksi esim. ilma-akron, ip'n, poikien, sirkus1-4 JATKO -ryhmille. "Liikkeiden variaatioita laajasti"
<b>Ilmaisu/kloveria</b>		UUSI! Tätä on toivottu. Suositus yli 8-vuotiaille. Kehitellään omaa esiintyjäpersoonaa ja tutustutaan kloveriaan. Harjoitellaan heittäytymistä. "Nauru pidentää ikää"
<b>Pariakro</b>		UUSI! Paljon toivottu. Ei vaadi omaa paria. Ryhmästä riippuen keskitytään acroyogasta tuttuihin lattiajuttuihin tai haastaviin hand to hand temppuihin. "Tää on niin KIVAA"
<b>Kuntohyppis/Temppuhyppis</b>		UUSI! Aerobista treeniä sirkusharjoittelun lomaan. Ryhmäliikuntamainen tatsi eli musiikin tahtiin ja täysiä. Temppuja tulee siinä sivussa. "Tehokasta ajankäyttöä"