Alla olevat tuntipohjat ovat muunneltavissa. Alussa kannattaa käydä läpi koreografian liikkeet ilman musiikkia. Biisin voi tarvittaessa tanssia uudestaan, jos tuntuu että ensimmäinen kerta meni harjoitellessa. Tuntipohjien musiikit löytyvät Spotifysta, voit myös valita itse lämmittely- ja jäähdyttelymusiikit. Voit halutessasi myös lisätä esimerkiksi mielen lämmittelyharjoitteita tai ottaa käyttöön omia ryhmäyttäviä harjoituksia. Jos olet epävarma, jonkun harjoitteen sopivuudesta XXL-Dance –konseptiin, ota yhteyttä info(at)xxldance.fi

*Tunti 1*

Esittele itsesi. Kerro XXL-Dancen ideologiasta: tarkoitus nauttia liikkumisesta, musiikista, omasta kehosta ja hyvästä seurasta. XXL-Dance -tunneilla ei suoriteta, ei lasketa kaloreita, eikä arvostella. Mokatakaan ei voi, kun mokaa ei ole. Niin kauan, kun meillä on musiikki ja meillä on liike, meillä on tanssi. Kerro asiakkaille, että he liikkuvat oman tapaturmavakuutuksensa alaisuudessa. Muistuta, että jokainen liikkuu oman kunnon ja fiiliksen mukaan. Tämän tunnin voi ja saa tanssia alusta loppuun asti omin askelin. Kehota asiakkaita myös juomaan vettä aina kun siltä tuntuu ja vaikka vähän useamminkin.

**Kehon lämmittely:**

Breathe – olkapäiden pyöritykset, marssi, hengitykset, kierrot, askel viereen, painonsiirto, kyykky jne.

**Mielen lämmittely:**

Beautiful Piano Pieces – Aistikävely – lattia on samettia, liukas, upottava, metrinen hanki, rantavesi, lasinsirpaleita täynnä, kuuma jne. Tervehditään vastaan tulijaa. Vastaantulija on ärsyttävin tyyppi, jonka on ikinä tavannut, pelottavin asia mitä on ikinä nähnyt, todella söpö, punastuttavan seksikäs, kauan kadoksissa ollut rakas ystävä jne.

**Koreografiat:**

* **4 minutes – Madonna, Justin Timberlake**
* **Pa Arriba Pa Abajo Lento - Nfesis**

**Itseilmaisuosuus:**

Tanssi omaa tanssia silmät kiinni

**Koreogarfiat**:

* **Same Old Love – Selena Gomez**
* **Aamukuuteen – Antti Tuisku**

**Itseilmaisuosuus:**

”Liikkuva patsas”

**Jäähdyttely + venyttely esim. Beauty and the beast – Ariana Grande, John Legend** Täpit eteen ja sivuille. Kylkivenytys, takareiden venytys, pohkeen venytys seinää vasten. Rintalihasvenytys.

*Tunti 2*

**Lämmittely:**

* Nivelten pyörittelyt ympyröinä – mitä tahansa teetkin, tee ympyrä
* Kuvittele, että sisälläsi on golfpallon kokoinen kuula, jota liikutat kehosi sisällä itseäsi liikuttaen

**Mielen lämmittely:**

Kulje tilassa ja tervehdi vastaantulijaa iloisesti, pelokkaasti, ylväästi, hullunkurisesti, nopeasti, kieli ulkona, silmää vinkaten jne. Ohjaaja esim. katkaisee musiikin tai ohjaa sanoin tanssijat muodostamaan parin sen kanssa, jota viimeksi tervehti.

Väistely-harjoitus. Parit seisovat vastakkain. Toinen on huitoja, toinen väistelijä. Huitoja liikuttaa kättään/käsiään hitaasti toisen pään korkeudella. Väistelijä väistää rintarangasta ja kaulasta. Muutamia toistoja jonka jälkeen osat vaihtuvat.

Jatketaan kulkemista tilassa ja tervehtimistä edellä mainituilla tavoilla. Parit.

Väistelijä voi väistellä myös lantiota liikuttamalla ja polvia koukistamalla. huitoja voi siis huitoa alempaa.

Kulkemista ja tervehtimistä. Parit.

Väistelijä voi myös irrottaa jalan vuoritellen maasta eli huitoja voi huitoa myös jalkojen tasolla.

**Koreogarafiat:**

* **4 minutes – Madonna, Justin Timberlake**
* **Pa Arriba Pa Abajo Lento - Nfasis**

**Itseilmaisu:**

Tanssita huivia musiikin tahtiin esim. **Nikke Ankara – Rikkinäinen Prinsessa**

**Koreografiat**:

* **Aamukuuteen**
* **Footloose**

**Itseilmaisu:**

Tanssirinki – tanssita huivia ringin keskellä esim. **Happy – Pharrel Williams**

**Jäähdyttely ja venyttelyt – Love yourself – Justin Bieber**

*Tunti 3*

**Kehon lämmittely**: (esim. **Easy –Music from The Motion Picture Baby Driver – Sky Fereira, Location – Khalid**, ) Maadotus. Sulje silmät. Ota hyvä asento. Vedä kevyesti häntää koipien väliin. Tunne maa jalkapohjien alla. Keskity hetki omaan hengitykseesi. Tunne kuinka sinun on helppo seistä omalla paikallasi, omassa kehossasi. Tunne kuinka jalkapohjistasi kasvaa juuret kiinni alustaan jolla seisot. Tunnet kuinka hengityksesi virtaa helposti soljuen. Happi virtaa keuhkoihin ja sieltä koko kehoon.

Niskaan ja päähän

Käsivarsiin

Vatsaan ja selkään

Jalkoihin, aina varpaisiin saakka

Lähde pyörittämään olkapäitä taakse. Voit halutessasi avata silmät.

Tee eteen ja taakse taivutus. Kädet kurottavat kohti lattiaa ja kohti kattoa. Ylös noustessa leuka on lähellä rintaa. Tee muutamia eteen- ja taaksetaivutuksia ja lisää jatkoksi sivutaivutukset kummallekin puolelle.

Eteen

Taakse

Sivulle

Sivulle

Toista näitä neljää muutamia kertoja ja lisää sitten vartalokierto mukaan.

Eteen, taakse, sivulle, sivulle, kierto, kierto. Toista muutamia kertoja. Muista vaihdella puolta, jolle teet ensimmäisenä sivutaivutuksen ja kierron.

**Mielen** **lämmittely**: esim**. Humppaa tai kuole! – Eläkeläiset, Humppaan pellolla – Eläkeläiset, He soittavat humppaa – Solistiyhtye Suomi**

Humppanimi. Liiku tilassa musiikin tahdissa ja tervehdi vastaan tulevia nyökkäämällä. Kun musiikki lakkaa, esittele humppanimesi sille jolle nyökkäsit viimeksi samalla kun kättelette toisianne jalkojen välistä. Jatka kävelyä, kun musiikki jälleen soi. Humppanimi = oma toinen nimi ja äidin tyttösukunimi.

**Koreografiat**:

* **Same old love – Selena Gomez**
* **Aamukuuteen – Antti Tuisku**
* **Hula Hula - Robin**

**Itseilmaisu**:

Seuraa johtajaa -leikki. Biisi esim. **Thumbs – Sabrina Carpenter.**

Jos tuntuu, että ryhmässä on ujohkoa porukkaa, voitte keksiä jonkin liikkeen, jolla vuoron voi siirtää helposti seuraavalle.

**Koreografiat:**

* **Footloose – Kenny Loggins**
* **Havana - Camila Capello**

**Jäähdyttely:**

**Don’t Cha – The Baseballs**

ristiin ja vaihtoaskel + ympäri

eteen, taakse, eteen eteen

askel viereen ja ympäri

Venyttelyt: kylki, etureisi, takareisi, pohkeet, sääri

*Tunti 4*

**Kehon lämmittely:**

**Maadotus – Beautiful Piano Pieces**

Breathe – olkapäiden pyöritykset, marssi, hengitykset, kierrot, askel viereen, painonsiirto, kyykky jne.

**Mielen lämmittely:**

Beautiful Piano Pieces – Aistikävely – lattia on samettia, liukas, upottava, metrinen hanki, rantavesi, lasinsirpaleita täynnä, kuuma jne. Tervehditään vastaan tulijaa. Vastaantulija on ärsyttävin tyyppi, jonka on ikinä tavannut, pelottavin asia mitä on ikinä nähnyt, todella söpö, punastuttavan seksikäs, kauan kadoksissa ollut rakas ystävä jne.

**Koreografiat**:

* **Havana – Camila Capello**
* **Sun tahtiin – Boyat**
* **Tsiigaa sun perää – Yksi Totuus, Mäkki, Raappana, Seksikäs-Suklaa**

**Itseilmaisu**:

Tanssi vapaata tanssia paikallasi – ympäri tilaa – hae kontaktia – lähtekää tanssimaan pareittain samoja liikkeitä, niin että kumpikin päättää vähintään yhden

**Koreografiat**:

* **Same Old Love – Selena Gomez**
* **Aamukuuteen – Antti Tuisku**

**Itseilmaisu**:

Tanssirinki – tanssiringin keskelle menevät esittävät musiikin tahtiin jotakin arkipäiväistä kodinaskaretta tms. esimerkiksi hiusten harjaus, vaatteiden ripustaminen, vauvan hyssyttely, ikkunoiden pesu, pukeutuminen jne. Musiikiksi esim. **Rahan takii – Antti Tuisku** MUISTETAAN KANNUSTAA!!

**Jäähdyttely:**

**The Heart wants what it wants – Selena Gomez** – koreografia 1-2 kertaa ja sitten venyttelyt

*Tunti 5*

**Kehon** **lämmittely**: **Breathe** – olkapäiden pyöritykset, marssi, hengitykset, kierrot, askel viereen, painonsiirto, kyykky jne.

**Mielen** **lämmittely**: Pantomiimitanssi. Jokainen tanssija nostaa purkista lapun, jossa lukee jonkin tanssityylin nimi: valssi, tango, humppa, hiphop, tankotanssi, twerkkaus, twist, itämainen tanssi, salsa jne. Jokaista lappua on vähintään kaksi samaa. Jokainen aloittaa tanssimaan omaa tanssiaan ja samalla etsii pariaan, joka tanssii samaa tanssia. Kun parit on muodostettu. Tehdään koskettelu-harjoitus, jossa toinen koskettaa pariaan johonkin kohtaan kehoa ja pari liikuttaa tätä kehon osaa sormea KOHTI. Parin tehtävänä muotoilla kaverista ”tanssiva” patsas. Musiikiksi esim. jotain ambienttia.

**Koreografiat:**

* **4 minutes**
* **Havana**
* **Pa Arriba**
* **On the Floor – Jennifer Lopez, Pitbull**

**Itseilmaisu**:

Oma tanssi jäähdytellen esim. **On the Ball – Bryze Vine**

**Koreografiat:**

* **Rockabye – Clean Bandit**

**Itseilmaisu**:

Seuraa johtajaa – esim. **Black Pearl ”He’s a Pirate – Rebel, Sidney Housen**

**Jäähdyttely + venyttely**:

**Beauty and the Beast – Ariana Grande, John Legend**

*Tunti 6* TEEMATANSSINA TWERKKAUS

*Twerkkaus on avoimen flirttaileva, seksuaalisesti provosoiva tanssityyli. Tanssija tietää mitä haluaa. Twerkkiä tanssitaan yleensä HipHop-musiikin tahtiin. Kokeillaan ja fiilistellään, muistetaan, ettei mitään tarvitse osata valmiiksi. Ota tällä tunnilla vaikka itsevarma kävely haltuun.*

**Kehon lämmittely**:

**Unforgettable – Robin Schulz** – nivelten pyörittelyt, kierrot, hengitykset, marssi, painonsiirrot, kyykyt

**Vai malandra (feat. Tropkillaz & DJ Yuri Martins) – Anitta**

Twerk –lämmittely eli lantioniskuja, pepan pyörittelyä ja irrottelua, kädet reisien päälle ja pepan heiluttelu, kädet yhden polven päällä ja pepan heiluttelu, nelinkontin pepan heiluttelu

**Mielen lämmittely:**

Kulje tilassa ja tervehdi vastaantulijaa iloisesti, pelokkaasti, ylväästi, hullunkurisesti, nopeasti, kieli ulkona, silmää vinkaten jne. Ohjaaja esim. katkaisee musiikin tai ohjaa sanoin tanssijat muodostamaan parin sen kanssa, jota viimeksi tervehti.

Väistely-harjoitus. Parit seisovat vastakkain. Toinen on huitoja, toinen väistelijä. Huitoja liikuttaa kättään/käsiään hitaasti toisen pään korkeudella. Väistelijä väistää rintarangasta ja kaulasta. Muutamia toistoja jonka jälkeen osat vaihtuvat.

Jatketaan kulkemista tilassa ja tervehtimistä edellä mainituilla tavoilla. Parit.

Väistelijä voi väistellä myös lantiota liikuttamalla ja polvia koukistamalla. huitoja voi siis huitoa alempaa.

Kulkemista ja tervehtimistä. Parit.

Väistelijä voi myös irrottaa jalan vuoritellen maasta eli huitoja voi huitoa myös jalkojen tasolla.

**Koreografiat:**

* **Sun tahtiin**
* **Tsiigaa sun perää**
* **Get it – Busta Rhymes, Missy Elliott, Kelly Rowland**

**Itseilmaisu:**

Parijono. Jonon ensimmäiset kävelevät neljä askelta eteen ja näyttävät ovat twerk-liikkeensä/tanssiliikkeensä. Ja seuraavat lähtevät, kun edelliset ovat kääntyneet ja jatkavat takaisin jonon viimeisiksi. Musiikiksi esim. **Look but don’t touch – Empire Cast, Serayah / Milkshake - Kelis** Muistakaa kannustus!!!

**Koreografia:**

* **Pa Arriba Pa Abajo Lento – Nfasis**

**Jäähdyttely + venyttelyt:**

**I Miss You – Clean bandit** – selkärangan siirtely puolelta toiselle, täpit eteen ja sivulle

*Tunti 7*

**Kehon lämmittely**: (esim. **Easy –Music from The Motion Picture Baby Driver – Sky Fereira, Location – Khalid**, ) Maadotus. Sulje silmät. Ota hyvä asento. Vedä kevyesti häntää koipien väliin. Tunne maa jalkapohjien alla. Keskity hetki omaan hengitykseesi. Tunne kuinka sinun on helppo seistä omalla paikallasi, omassa kehossasi. Tunne kuinka jalkapohjistasi kasvaa juuret kiinni alustaan jolla seisot. Tunnet kuinka hengityksesi virtaa helposti soljuen. Happi virtaa keuhkoihin ja sieltä koko kehoon.

Niskaan ja päähän

Käsivarsiin

Vatsaan ja selkään

Jalkoihin, aina varpaisiin saakka

Lähde pyörittämään olkapäitä taakse. Voit halutessasi avata silmät.

Tee eteen ja taakse taivutus. Kädet kurottavat kohti lattiaa ja kohti kattoa. Ylös noustessa leuka on lähellä rintaa. Tee muutamia eteen- ja taaksetaivutuksia ja lisää jatkoksi sivutaivutukset kummallekin puolelle.

Eteen

Taakse

Sivulle

Sivulle

Toista näitä neljää muutamia kertoja ja lisää sitten vartalokierto mukaan.

Eteen, taakse, sivulle, sivulle, kierto, kierto. Toista muutamia kertoja. Muista vaihdella puolta, jolle teet ensimmäisenä sivutaivutuksen ja kierron.

**Mielen lämmittely: Kierrä kolmesti tanssien ympäri.** Seistään piirissä. Jokainen tanssija valitsee mielessään piiristä yhden jonka aikoo kiertää. Ohjaajan merkistä lähdetään liikkeelle. Jokainen tanssii ja samalla kiertää valitsemansa ”uhrin” kolmesti. Voidaan toistaa muutama kerta.

**Koreografiat**:

* **Dance again – Jennifer Lopez**
* **Hula Hula -Robin**
* **Jacuzzi - Sanni**

**Itseilmaisu:** Seuraa johtajaa

**Koreografiat:**

* **Sun tahtiin**
* **Get It**

**Itseilmaisu:** Tanssirinki – **Pane mut sekasin**

**Jäähdyttely + venyttelyt**: **Don’t cha – the Baseballs**

*Tunti 8*

**Kehon lämmittely:**

**Breathe** – olkapäiden pyöritykset, marssi, hengitykset, kierrot, askel viereen, painonsiirto, kyykky jne.

**Mielen lämmittely:**

**Beautiful Piano Pieces** – Aistikävely – lattia on samettia, liukas, upottava, metrinen hanki, rantavesi, lasinsirpaleita täynnä, kuuma jne. Tervehditään vastaan tulijaa. Vastaantulija on ärsyttävin tyyppi, jonka on ikinä tavannut, pelottavin asia mitä on ikinä nähnyt, todella söpö, punastuttavan seksikäs, kauan kadoksissa ollut rakas ystävä jne.

**Koreografiat:**

* **4 minutes – Madonna, Justin Timberlake**
* **Addicted to you - Shakira**

**Itseilmaisuosuus:**

Tanssi omaa tanssia silmät kiinni

**Koreogarfiat**:

* **Dance again**
* **Worth it – Fifth Harmony, Kid Ink**

**Itseilmaisuosuus:**

”Liikkuva patsas”

**Jäähdyttely + venyttely esim. Beauty and the beast – Ariana Grande, John Legend** Täpit eteen ja sivuille. Kylkivenytys, takareiden venytys, pohkeen venytys seinää vasten. Rintalihasvenytys

Tunti 9

**Kehon lämmittely:** **Unforgettable – Robin Schulz** – nivelten pyörittelyt, kierrot, hengitykset, marssi, painonsiirrot, kyykyt

**Vai malandra (feat. Tropkillaz & DJ Yuri Martins) – Anitta** Twerk –lämmittely eli lantioniskuja, pepan pyörittelyä ja irrottelua, kädet reisien päälle ja pepan heiluttelu, kädet yhden polven päällä ja pepan heiluttelu, nelinkontin pepan heiluttelu

**Koreografiat:**

* **Tsiigaa sun perää**
* **On The Floor**
* **Confident**

**Itseilmaisu:**

Parijonot + kävely + oma liike

**Koreografiat**:

* **Jacuzzi -Sanni**
* Piirissä twistaten sivuille ja eteen ja potkien ympäri esim- **Love in this Club – the Baseballs**
* **Supervoimii – Elastinen**

**Venyttelyt + lyhyt rentoutus:** esim**.** Supernova – Angel Elgort

*Tunti 10*

**Maadotus – Beautiful Piano Pieces**

**Kehon lämmittely:**

**Breathe** – olkapäiden pyöritykset, marssi, hengitykset, kierrot, askel viereen, painonsiirto, kyykky jne.

**Mielen lämmittely:**

**Beautiful Piano Pieces** – Aistikävely – lattia on samettia, liukas, upottava, metrinen hanki, rantavesi, lasinsirpaleita täynnä, kuuma jne. Tervehditään vastaan tulijaa. Vastaantulija on ärsyttävin tyyppi, jonka on ikinä tavannut, pelottavin asia mitä on ikinä nähnyt, todella söpö, punastuttavan seksikäs, kauan kadoksissa ollut rakas ystävä jne.

**Koreografiat**:

* **Rockabye – Clean Bandit**
* **Make You Believe In Love – Marcus & Martinus**
* **Worth it – Fift Element**

**Itseilmaisu:**

Tanssirinki – jokainen keksii yhden positiivisen kommentin, kannustuksen, sanan, adjektiivin jota toistaa, silloin kun joku on ringin keskellä

**Koreografiat:**

* **Jacuzzi – Sanni**
* **Bang Bang – Jessie J, Ariana Grande**
* **Supervoimii**

**Venyttelyt + rentoutus Ambient Sleep**

*Tunti 11* TEEMANA TUNTEET

Tunne-nurkat:

* VIHA, ärsytys, turhautuminen
* RAKKAUS, hellyys, kiintymys
* ILO, onnellisuus, rentous
* PELKO, jännitys, ahdistus, huoli
* SURU, kaiho, ikävä, pettymys

Valitse fiiliksesi mukaan nurkka. Voit tanssia tunteesi mukaisesti itse tai tanssittaa huivia tunnetilasi mukaisesti. Halutessasi voit vain huomioida tunnetilaasi.

**Kehon lämmittely**: (esim**. Easy –Music from The Motion Picture Baby Driver – Sky Fereira, Location – Khalid**, ) Maadotus. Sulje silmät. Ota hyvä asento. Vedä kevyesti häntää koipien väliin. Tunne maa jalkapohjien alla. Keskity hetki omaan hengitykseesi. Tunne kuinka sinun on helppo seistä omalla paikallasi, omassa kehossasi. Tunne kuinka jalkapohjistasi kasvaa juuret kiinni alustaan jolla seisot. Tunnet kuinka hengityksesi virtaa helposti soljuen. Happi virtaa keuhkoihin ja sieltä koko kehoon.

Niskaan ja päähän

Käsivarsiin

Vatsaan ja selkään

Jalkoihin, aina varpaisiin saakka

Lähde pyörittämään olkapäitä taakse. Voit halutessasi avata silmät.

Tee eteen ja taakse taivutus. Kädet kurottavat kohti lattiaa ja kohti kattoa. Ylös noustessa leuka on lähellä rintaa. Tee muutamia eteen- ja taaksetaivutuksia ja lisää jatkoksi sivutaivutukset kummallekin puolelle.

Eteen

Taakse

Sivulle

Sivulle

Toista näitä neljää muutamia kertoja ja lisää sitten vartalokierto mukaan.

Eteen, taakse, sivulle, sivulle, kierto, kierto. Toista muutamia kertoja. Muista vaihdella puolta, jolle teet ensimmäisenä sivutaivutuksen ja kierron.

**Koreografiat:**

* Make You Believe In Love - RAKKAUS
* Worth It – ÄRSYTYS/TURHAUTUMINEN
* The Heart wants what it wants – SURU
* Rockabye - PELKO
* Hula hula – ILO

**Jäähdyttely:** Valitse tunne jota nyt tunnet tai haluaisit tuntea, liiku rauhallisesti musiikin tahtiin

**Venyttely**

*Tunti 12*

**Kehon lämmittely:** Pyörittele nivelet, liikuta rankaa, hengitä ja marssi

**Mielen lämmittely:** Pantomiimitanssi. Jokainen tanssija nostaa purkista lapun, jossa lukee jonkin tanssityylin nimi: valssi, tango, humppa, hiphop, tankotanssi, twerkkaus, twist, itämainen tanssi, salsa jne. Jokaista lappua on vähintään kaksi samaa. Jokainen aloittaa tanssimaan omaa tanssiaan ja samalla etsii pariaan, joka tanssii samaa tanssia. Kun parit on muodostettu. Tehdään koskettelu-harjoitus, jossa toinen koskettaa pariaan johonkin kohtaan kehoa ja pari liikuttaa tätä kehon osaa sormea KOHTI. Parin tehtävänä muotoilla kaverista ”tanssiva” patsas. Musiikiksi esim. jotain ambienttia.

**Koreografiat:**

* **Bang Bang**
* **Addicted to You**
* **Footloose**

**Itseilmaisu:** Seuraa johtajaa

**Koreografia**:

* **Run the World (GIRLS!)**
* **Confident**

**Itseilmaisu:** Tanssi niin rumasti kuin osaat!

**Jäähdyttely & venyttely**

*Tunti 13*

**Kehon lämmittely:** Seiso hetki silmät kiinni, juurruta jalat lattiaan, tunne olevasi tasapainoinen ja voimakas. Avaa silmät. Liikuta olkapäät ja jousta polvista. Venytä käsiä sivuilla. Hengitä, jousta polvista, kohota kädet ylös. Kuvittele kehon sisään kuula, jota liikutat. Tee kehon osilla ympyröitä. – **Beautiful (Bazzi, Camila Cabello)**

Barre -lämmittely tuolin kanssa

**Mielen lämmittely:** Aistikävely

**Koreografiat:**

* **Express -tuolitanssi**

**Itseilmaisu:** Seuraa johtajaa

**Koreografia**:

* **The heart wants what it wants**
* **Love yourself**

**Itseilmaisu:** Tanssi niin rumasti kuin osaat!

**Jäähdyttely & venyttely**

*Tunti 14*

**Kehon lämmittely:** Seiso hetki silmät kiinni, juurruta jalat lattiaan, tunne olevasi tasapainoinen ja voimakas. Avaa silmät. Liikuta olkapäät ja jousta polvista. Venytä käsiä sivuilla. Hengitä, jousta polvista, kohota kädet ylös. – **Beautiful (Bazzi, Camila Cabello)**

**Mielen lämmittely:** Kierrä kolmesti tanssien ympäri **Happy (Pharrell Williams)**

**Koreografiat:**

* **Esson baariin**
* **Get It**

**Itseilmaisu:** Seuraa johtajaa -**Thumbs**

**Koreografia**:

* **On the Floor**

**Itseilmaisu**: Tanssirinki – kauden viimeisen kerran bileet!

* **Love yourself**

**Venyttelyt**