Välkommen till Helens Dansskola i Lidköping

Kursprogram för våren 2015

Terminen startar v.3 om inget annat anges.
Anmälan görs via www.helensdansskola.nu
Samtliga kurser är 14 ggr och
*60 min **OM** inget annat anges!*

Måndag Sal 1

17:30	Jazz forts I tonår			Frida
18:30	**ZUMBA**			Leticia
19:30	Modernt mellan tonår			Frida

Måndag Sal 2

18:30	Bugg/Latin mellan jun/ton			Helen
19:30	Solo/Duo			Helen
19:30	*Arg. tango nyb vux*	6 ggr	*start v.8*	Helen

Måndag Sal 3

16:30	**Disco nyb 9-12 år**			Frida
17:30	**MUSKELPASS**			Lisa
19:00	Disco övade tonår			Emma

Måndag Sal 4

18:00	Balett övade tonår/vuxna			Tina
19:00	*Balett nyb/forts vuxna*			Tina

Tisdag Sal 1

16:45	Jazz mellan/öv tonår		*75 min*	Ida
18:00	Feminine vibe mellan 16+			Ida
19:00	Feminine vibe övade 16 +			Ida
20:00	Hiphop avanc ton/vuxna	*7 ggr*		Ida
20:00	*Afrikansk dans nyb vuxna*	*7 ggr*	*start v.11*	Ida

Tisdag Sal 2

17:00	**Jazz nyb/forts 9-12 år**			Frida
18:00	**PILOXING**			Cilla

Tisdag Sal 3

17:00	Disco forts/mellan junior			Emma
18:00	Jazz forts I junior			Ann-Sofi
19:00	Commercial jazz mellan/övade tonår			Ann-Sofi
20:00	**Jazz nyb/forts tonår**			Ann-Sofi

Onsdagar Sal 1

18:30	Jazz avanc vuxna		*90 min*	Ida
20:00	*House nyb/forts ton/vuxna*	7+7ggr		Ida

Onsdagar Sal 2

18:00	**AEROBIC-BASIC**			Angelica/Sofia
19:00	**TABATA**			Sofia

Onsdag Sal 3

16:00	**Disco nyb/forts tonår**			Emma
17:00	**Feminine vibe nyb 16+**			Angelica
18:00	Disco forts I junior			Emma
19:00	Tävlingsdisco avanc			Emma

Onsdag Sal 4

17:45	**Förb. Balett 6-7 år**	12 ggr	*45 min*	Tina
18:30	**Balett nyb/forts 9-12 år**			Tina
19:30	**Balett nyb/forts tonår**			Tina

Torsdag Sal 1

17:00	**Streetboys nyb 6-7 år**	12 ggr	*45 min*	Kristofer
18:30	**Hiphop nyb/forts tonår**			Kristofer
19:30	Hiphop mellan/övade tonår			Kristofer
20:30	*Hiphop vuxna*	7+7 ggr		Kristofer

Torsdag Sal 2

17:30	**CORE**			Margot
18:30	*Stepp nyb/forts ton/vux*	7 ggr		Linda
19:30	*Stepp forts vuxna*	*7 ggr*		Linda

Torsdag Sal 3

14:00	**Pyttedans 2-3 år**	12 ggr	*30 min*	Helen/Annette
14:30	**Barndans 4 år**	12 ggr	*30 min*	Helen/Annette
15:00	**Barndans 5 år**	12 ggr	*45 min*	Helen/Annette
15:45	**Barndans 6 år**	12 ggr	*45 min*	Helen/Annette
16:30	**Showkids 7 år**	12 ggr	*45 min*	Helen
17:30	**Showkids 8-9 år**			Helen
18:30	**CARDIOMUSCLE**			Margot
19:45	*Standard mellan vuxna*		*75 min*	Helen

Torsdag Sal 4

10:30	**MAMMA-BARN**	*start v.10*		Hanna
16:30	**Förb. Balett 6-7 år**	12 ggr	*45 min*	Tina
17:30	Balett forts I 7-9 år			Tina
18:30	*Floortechnique vuxna*	7+7 ggr		Tina
19:30	Balett mellan tonår		*75 min*	Tina

Fredag Sal 1

15:15	Streetboys forts 6-7år	12 ggr	*45 min*	Pablo
16:00	Streetboys forts 8-9år	12 ggr	*45 min*	Pablo
16:45	Streetstyles forts junior/tonår			Pablo
17:45	**Streetstyles nyb 10-12 år**			Pablo

Fredag Sal 3

17:00	**ZUMBA**			Emma

Söndag Sal 1

16:30	**Hiphop nyb 9-12 år**			Kristofer
17:30	*Cubaton tonår/vuxna*	7 ggr		Kristofer
17:30	*Latin House ton/vux*	*start v.11*	7 ggr	Kristofer
18:30	*West Coast Swing nyb vux*	6 ggr	*75 min*	Helen

Söndag Sal 2

17:30	**PILATES**			Cilla
18:30	*Salsa nyb vuxna*	6 ggr	*75 min*	Kristofer
19:45	*Salsa forts/mellan ton/vux*	6 ggr	*75 min*	Kristofer

Söndag Sal 3

13:30	**Pyttedans 2-3 år**	12 ggr	*30 min*	Helen/Irina
14:00	**Pyttedans 2-3 år**	12 ggr	*30 min*	Helen/Irina
14:30	**Barndans 4 år**	12 ggr	*30 min*	Helen/Irina
15:00	**Barndans 5 år**	12 ggr	*45 min*	Helen/Irina
15:45	**Barndans 6 år**	12 ggr	*45 min*	Helen/Irina
16:30	**Showkids 7år**	12 ggr	*45 min*	Helen
17:30	**Showkids 8-9 år**			Helen
18:30	**AEROBIC-INTENSIV**			Margot
20:00	*Bugg nyb vuxna*	6 ggr	*75 min*	Helen

Lilla Danspaketet: Dansa 3 kurser och få 3:e kursen till halva priset.
Stora Danspaketet: Dansa 4 kurser och få 4:e kursen gratis.
Familjerabatt: Föräldrar som har barn på dansskolan = 2 vuxna till ett pris
Kurser inom familjen: 2 kurser - 200kr, 3 kurser - 300 kr, 4 kurser-400 kr, 5 kurser - 500 kr osv.

Helens DANS-SKOLA ETABL. 1988

Hjärtligt välkomna till en ny termin!

Exam. danspedagog Helen Hjelmqvist medl. i SDO med personal.

Eventuella ändringar i kursprogrammet kan ske.