

Helens Dansskola i Lidköping - kursprogram hösten 2016

Startvecka 34 (22-28 augusti)

Måndag Sal 1					Torsdag Sal 1				
18:00	Disco forts/mellan junior		Josefine		16:30	Streetstyles forts junior			Pablo
19:00	Disco nyb/forts 9-12 år		Josefine		17:30	Streetboys forts 7-8 år	12 ggr	45 min	Pablo
20:00	Modernt mellan/övade tonår	75 min	Josefine		18:15	Hiphop övade tonår/vuxna			Pablo
					19:30	LA Style övade tonår/vuxna			Josefine
Måndag Sal 2					Torsdag Sal 2				
17:45	Bugg/Latin forts junior		Helen		17:30	CORE			Margot
18:45	Bugg/Latin mellan junior/tonår		Helen		18:30	Bugg/Latin nyb 9-12 år			Helen
20:00	<i>Salsa nyb vuxna</i>	6 ggr	75 min	Helen	19:30	<i>Stepp forts vuxna</i>	7 ggr	start v.35	Linda
Måndag Sal 3					Torsdag Sal 3				
17:15	Pyttedans 2-3 år	12 ggr	30 min	Helen/Annette	15:00	Barndans 5 år	12 ggr	45 min	Helen/Annette
18:00	MUSKELPASS			Sofia	15:45	Barndans 6 år	12 ggr	45 min	Helen/Annette
19:00	AFRO			Åsa	16:30	Showkids 7 år	12 ggr	45 min	Helen
Måndag Sal 4					17:30	Showkids 8-9 år			Helen
19:00	<i>Hiphop/Dancehall nyb tonår/vuxna</i>		start v.35	Maria	18:30	MUSKELPASS			Margot
					19:45	<i>Standard mellan vuxna</i>		75 min	Helen
Tisdag Sal 1					Torsdag Sal 4				
17:00	<i>House forts tonår/vuxna</i>			Ida	16:45	Förberedande balett 6-7 år	12 ggr	45 min	Josefine
18:00	Feminine vibe mellan 15+			Ida	17:30	Balett 7-8 år			Josefine
19:00	Feminine vibe övade 15 +			Ida	18:30	<i>Coachning disco/hiphop/konstnärligt</i>		drop-in	Josefine
20:00	<i>Modernt nyb/forts tonår/vuxna</i>			Ida					
Tisdag Sal 2					Fredag Sal 1				
18:00	Jazz forts junior		start v.35	Josefine	16:00	Streetboys forts 8-9år	12 ggr	45 min	Pablo
19:00	Jazz nyb 9-12 år		start v.35	Josefine	16:45	Streetstyles mellan junior/tonår			Pablo
20:00	<i>Coachning disco/hiphop/konstnärligt</i>		drop-in	Josefine	17:45	Streetstyles nyb 9-12 år			Pablo
Tisdag Sal 3					Fredag Sal 2				
17:00	Modernt nyb/forts 9-12 år			Josefine	15:15	Streetgirls 8-9 år	12 ggr	45 min	Josefine
18:00	Jazz mellan junior/tonår			Ann-Sofi	16:00	Modernt forts tonår		start v.36	Josefine
19:00	Commercial jazz övade tonår			Ann-Sofi	17:00	Hiphop forts junior/tonår			Josefine
20:00	Jazz mellan tonår			Ann-Sofi					
Tisdag Sal 4					Fredag Sal 3				
18:30	CORE			Sofia	16:00	Jazz nyb tonår			A-S
20:00	Feminine vibe nyb/forts 15+			Ellinor	17:00	Commercial jazz forts junior/tonår			A-S
Onsdagar Sal 1					Fredag Sal 4				
17:00	Jazz övade tonår/vuxna	75 min		Ida	15:30	<i>Coachning pardans</i>		drop-in	Elin/Ida/Jacob
18:30	Jazz avanc vuxna	90 min		Sara/Ida/Linda					
20:00	<i>Salsa forts vuxna</i>	6 ggr	75 min	Helen					
Onsdagar Sal 2					Söndag Sal 1				
17:00	Tävlingsgrupp salsa tonår			Jacob/Elin/Ida	16:30	Streetboys nyb 6-7 år	12 ggr	45 min	Maria
19:00	YOGA			Victoria	17:30	PILOXING			Cilla
					18:30	<i>Bugg/Swing övade vuxna</i>		75 min	Helen
					20:00	<i>Bugg nyb vuxna</i>	6 ggr	75 min	Helen
					20:00	<i>Bugg II vuxna</i>	6 ggr	start v.40	Helen
Onsdag Sal 3					Söndag Sal 2				
18:00	DANCE WORKOUT			Emma	17:00	<i>Bachata/Salsa mellan vuxna</i>	6 ggr	75 min	Alex
					18:15	<i>Kizomba/Urban Kiz vuxna</i>	6 ggr	75 min	Alex
					19:30	<i>Bachata/Salsa forts vuxna</i>	6 ggr	75 min	Alex
Onsdag Sal 4					Söndag Sal 3				
18:00	Balett forts junior			Denes	13:30	Pyttedans 2-3 år	12 ggr	30 min	Helen/Irina
19:00	Balett vuxna			Denes	14:00	Barndans 4 år	12 ggr	30 min	Helen/Irina
20:00	Balett övade tonår/vuxna	75 min		Denes	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		75 min	Margot
Söndag Sal 4					Söndag Sal 4				
18:30	YOGA			75 min	18:30	YOGA		75 min	Victoria

Observera! Flertalet av våra klasser är 60 minuter långa och har 14 kurstillfällen.

Information framgår bakom de kurser som skiljer sig från detta.

Eventuella ändringar i kursprogrammet kan ske.

Hjärtligt välkomna till en ny termin!

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

