# Helens Dansskola i Lidköping - kursprogram hösten 2016

## Startvecka 34 (22-28 augusti)

### Måndag Sal 1

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17:00 | Disco mellan junior/tonår | | | Josefine |
| 18:00 | Disco forts II junior | | | Josefine |
| 19:00 | **Disco nyb/forts 9-12 år** | | | Josefine |
| 20:00 | Modernt mellan/övade tonår | | *75 min* | Josefine |

### Måndag Sal 2

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17:45 | Bugg/Latin forts junior | | | Helen |
| 18:45 | Bugg/Latin mellan junior/tonår | | | Helen |

### Måndag Sal 3

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17:15 | **Pyttedans 2-3 år** | 12 ggr | *30 min* | Helen/Annette |
| 18:00 | **GRUPPTRÄNING** | | | |
| 19:00 | **CARIBBEAN** | | | Kristofer |
| 20:00 | *Bugg II vuxna 6 ggr* | | *75 min* | Helen |

### Måndag Sal 4

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18:00 | **Hiphop nyb tonår** | | | Kristofer |
| 19:00 | **Dancehall/Twerk nyb tonår** | | | Isabelle |
| 20:00 | Dancehall vuxna | | | Isabelle |

### Tisdag Sal 1

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17:00 | *House forts tonår/vuxna* | | | Ida |
| 18:00 | Feminine vibe mellan 15+ | | | Ida |
| 19:00 | Feminine vibe övade 15 + | | | Ida |
| 20:00 | *Modernt nyb/forts tonår/vuxna* | | | Ida |

### Tisdag Sal 2

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18:00 | **GRUPPTRÄNING** | | | |
| 19:00 | **Jazz nyb 9-12 år** | | | Josefine |
| 20:00 | **Coachning hiphop/disco/konstnärligt** | | | Josefine |

### Tisdag Sal 3

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17:00 | **Modernt nyb/forts 9-12 år** | | | Josefine |
| 18:00 | Jazz mellan junior/tonår | | | Ann-Sofi |
| 19:00 | Commercial jazz övade tonår | | | Ann-Sofi |
| 20:00 | Jazz mellan tonår | | | Ann-Sofi |

### Tisdag Sal 4

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17:00 | **Feminine vibe nyb 15+** | | | Ellinor |
| 18:00 | Jazz forts junior | | | Josefine |
| 19:00 | **YOGA** | | | Ellinor |
| 20:00 | Feminine vibe 15+ forts | | | Ellinor |

### Onsdagar Sal 1

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17:00 | Jazz övade tonår/vuxna | | *75 min* | Ida |
| 18:30 | Jazz avanc vuxna | | *90 min* | Sara/Linda/Ida |
| 20:00 | *Latin nyb/forts vuxna* | 6 ggr | *75 min* | Helen |
| 20:00 | *Standard nyb/forts vuxna* *start v.40* | 6 ggr | *75 min* | Helen |

### Onsdagar Sal 2

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17:00 | Tävlingsgrupp salsa tonår | | | Kristofer |
| 19:00 | *Hiphop vuxna* | | | Kristofer |
| 20:00 | *Salsa forts vuxna* | | *75 min* | Kristofer |

### Onsdag Sal 3

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18:00 | **CARIBBEAN** | | | Kristofer |
| 19:00 | **GRUPPTRÄNING** | | | |

### Onsdag Sal 4

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18:00 | Balett forts junior | | | Denes |
| 19:00 | Balett vuxna | | | Denes |
| 20:00 | Balett övade tonår/vuxna | | *75 min* | Denes |

### Torsdag Sal 1

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16:30 | Streetstyles forts junior | | | Pablo |
| 17:30 | Streetboys forts 7-8 år | 12 ggr | *45 min* | Pablo |
| 18:15 | Hiphop övade tonår/vuxna | | | Pablo |
| 19:30 | LA Style övade tonår/vuxna | | | Josefine |

### Torsdag Sal 2

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17:30 | **CORE** | | | Margot |
| 18:30 | **Bugg/Latin nyb 9-12 år** | | | Helen |

### Torsdag Sal 3

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16:45 | **Förberedande balett 6-7 år** | 12 ggr | *45 min* | Josefine |
| 17:30 | Balett forts 7-8 år | | | Josefine |
| 18:30 | **Balett nyb 9-12 år** | | | Josefine |

### Fredag Sal 1

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

### Fredag Sal 2

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16:00 | **Jazz nyb tonår** | | | A-S |
| 17:00 | Commercial jazz forts tonår | | | A-S |

### Fredag Sal 3

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 15:15 | **Streetgirls 8-9 år** | 12 ggr | *45 min* | Josefine |
| 16:00 | **Hiphop nyb/forts 9-12 år** | | | Josefine |
| 17:00 | **DANCE WORKOUT** | | | Emma L |
| 18:00 | **Coachning hiphop/disco/konstnärligt** | | | Josefine |

### Fredag Sal 4

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17:00 | Hiphop forts junior | | | Josefine |

### Söndag Sal 1

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16:30 | **Streetboys nyb 6-7 år** | 12 ggr | *45 min* | Kristofer |
| 17:15 | Tävlingsgrupp salsa vuxna | | *75 min* | Kristofer |
| 18:30 | *Bugg/Swing övade vuxna* | | *75 min* | Helen |
| 20:00 | *Bugg nyb vuxna* | 6 ggr | *75 min* | Helen |

### Söndag Sal 2

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18:30 | *Salsa forts/mellan vuxna* | | *75 min* | Kristofer |
| 19:45 | *Salsa forts I vuxna* | | *75 min* | Kristofer |

### Söndag Sal 3

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 13:30 | **Pyttedans 2-3 år** | 12 ggr | *30 min* | Helen/Irina |
| 14:00 | **Barndans 4 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 |

### Söndag Sal 4

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18:30 | **YOGA** | | | 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.*

Helens DANSSKOLA ETABL.1988

## Hjärtligt välkomna till en ny termin!

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