

# KURSPROGRAM FÖR HÖSTEN 2017

Anmälan görs via [www.helensdansskola.nu](http://www.helensdansskola.nu)

Varje kurs är 14 ggr om inget annat anges. Lektionstid är 60 min om inget annat anges.

## Måndag Sal 1

|       |                                   |        |          |
|-------|-----------------------------------|--------|----------|
| 16:00 | <b>Akrobatik nyb/forts junior</b> |        | Josefine |
| 17:00 | Disco forts junior                |        | Josefine |
| 18:00 | <b>Disco nyb 9-12 år</b>          |        | Josefine |
| 19:00 | Disco mellan junior/tonår         |        | Josefine |
| 20:00 | Jazz övade tonår                  | 75 min | Josefine |

## Måndag Sal 2

|       |                                  |  |                |
|-------|----------------------------------|--|----------------|
| 17:30 | Solo/Duo forts junior/tonår      |  | Elin/Ida/Helen |
| 18:30 | <b>Pardans nyb/forts 9-12 år</b> |  | Elin/Ida/Helen |

## Måndag Sal 3

|       |                         |         |         |               |
|-------|-------------------------|---------|---------|---------------|
| 17:00 | <b>Pyttedans 2-3 år</b> | 12 ggr  | 30 min  | Helen/Annette |
| 17:30 | <b>Barndans 4 år</b>    | 12 ggr  | 30 min  | Helen/Annette |
| 18:00 | <b>PILOXING</b>         | drop-in | 45 min  | Cilla         |
| 18:45 | <b>MUSKELPASS</b>       |         | drop-in | Sofia         |
| 20:00 | <i>Bugg nyb vuxna</i>   | 6 ggr   | 75 min  | Helen         |

## Måndag Sal 4

|       |                              |        |                |
|-------|------------------------------|--------|----------------|
| 17:00 | <b>Streetboys nyb 6-7 år</b> | 45 min | Angelica       |
| 18:45 | Pardans övade junior/tonår   |        | Elin/Ida/Helen |

## Tisdag Sal 1

|       |                                    |       |                     |
|-------|------------------------------------|-------|---------------------|
| 18:00 | Feminine vibe övade 15+            |       | Mathilda            |
| 19:00 | <b>Feminine vibe nyb/forts 15+</b> |       | Mathilda            |
| 20:00 | Burlesque 15+                      | 7 ggr | Mathilda            |
| 20:00 | High Heels 15+                     | 7 ggr | start v.41 Mathilda |

## Tisdag Sal 2

|       |                      |         |       |
|-------|----------------------|---------|-------|
| 18:00 | <b>TABATA/CIRKEL</b> | drop-in | Sofia |
|-------|----------------------|---------|-------|

## Tisdag Sal 3

|       |                                   |        |          |
|-------|-----------------------------------|--------|----------|
| 17:45 | Jazz mellan junior/tonår          | 75 min | Ann-Sofi |
| 19:00 | Commercial jazz övade tonår/vuxna |        | Ann-Sofi |

## Tisdag Sal 4

|       |                               |            |         |
|-------|-------------------------------|------------|---------|
| 18:00 | <b>Jazz nyb/forts 9-12 år</b> | start v.35 | Ellinor |
|-------|-------------------------------|------------|---------|

## Onsdagar Sal 1

|       |                          |       |         |       |
|-------|--------------------------|-------|---------|-------|
| 18:30 | <b>JAZZ 40+</b>          | 7 ggr | drop-in | Helen |
| 20:00 | <i>Latin forts vuxna</i> |       | 75 min  | Helen |

## Onsdag Sal 2

|       |                          |         |       |
|-------|--------------------------|---------|-------|
| 19:00 | <b>Balett vuxna</b>      | drop-in | Denes |
| 20:00 | Balett övade tonår/vuxna | 75 min  | Denes |

## Onsdag Sal 3

|       |                         |       |        |      |
|-------|-------------------------|-------|--------|------|
| 18:30 | <i>Jazz avanc vuxna</i> | 7 ggr | 90 min | Sara |
|-------|-------------------------|-------|--------|------|

## Onsdag Sal 4

|       |                |  |  |          |
|-------|----------------|--|--|----------|
| 18:30 | <b>YINYOGA</b> |  |  | Victoria |
|-------|----------------|--|--|----------|

**Lilla Danspaketet:** Dansa 3 kurser och få den 3:e kursen till halva priset.

**Stora Danspaketet:** Dansa 4 kurser och få den 4:e kursen gratis.

**Familjerabatt:** Föräldrar som har barn på dansskolan 2 vuxna till ett pris.

**Kurser inom familjen:**

2 kurser -200 kr    4 kurser -400 kr

3 kurser -300 kr    5 kurser -500 kr osv.

## Torsdag Sal 1

|       |                                   |        |          |
|-------|-----------------------------------|--------|----------|
| 16:45 | <b>Förberedande balett 6-7 år</b> | 45 min | Josefine |
| 17:30 | <b>Balett nyb/forts 8-11 år</b>   |        | Josefine |
| 18:30 | Jazz forts junior                 |        | Josefine |
| 19:30 | LA Style övade tonår/vuxna        |        | Josefine |

## Torsdag Sal 2

|       |                     |         |          |
|-------|---------------------|---------|----------|
| 17:30 | <b>LATINO MOVES</b> | drop-in | Elin/Ida |
|-------|---------------------|---------|----------|

## Torsdag Sal 3

|       |                             |         |          |
|-------|-----------------------------|---------|----------|
| 16:30 | <b>Showkids 7 år</b>        | 45 min  | Angelica |
| 17:30 | <b>Showkids 8-9 år</b>      |         | Angelica |
| 18:30 | <b>MUSKEL/CORE</b>          | drop-in | Margot   |
| 19:45 | <i>Standard övade vuxna</i> |         | Helen    |

## Fredag Sal 1

|       |                            |        |       |
|-------|----------------------------|--------|-------|
| 15:30 | Streetboys forts 7-8 år    | 45 min | Pablo |
| 16:15 | Streetboys forts 9-10 år   | 45 min | Pablo |
| 17:00 | Hiphop mellan junior/tonår |        | Pablo |
| 18:00 | Hiphop forts I junior      |        | Pablo |

## Fredag Sal 2

|       |                                    |  |          |
|-------|------------------------------------|--|----------|
| 16:00 | Jazz forts tonår                   |  | Ann-Sofi |
| 17:00 | Commercial jazz forts/mellan tonår |  | Ann-Sofi |

## Fredag Sal 3

|       |                      |         |          |
|-------|----------------------|---------|----------|
| 17:00 | <b>CRAZY FRIDAY!</b> | drop-in | Rullande |
|-------|----------------------|---------|----------|

## Fredag Sal 4

|       |                          |         |      |
|-------|--------------------------|---------|------|
| 15:30 | <i>Coachning pardans</i> | drop-in | Elin |
|-------|--------------------------|---------|------|

## Söndag Sal 1

|       |                               |        |       |
|-------|-------------------------------|--------|-------|
| 18:30 | <i>Bugg/Swing övade vuxna</i> | 75 min | Helen |
|-------|-------------------------------|--------|-------|

## Söndag Sal 3

|       |                         |         |        |             |
|-------|-------------------------|---------|--------|-------------|
| 14:00 | <b>Pyttedans 2-3 år</b> | 12 ggr  | 30 min | Helen/Irina |
| 14:30 | <b>Barndans 4 år</b>    | 12 ggr  | 30 min | Helen/Irina |
| 15:00 | <b>Barndans 5 år</b>    | 12 ggr  | 45 min | Helen/Irina |
| 15:45 | <b>Barndans 6 år</b>    |         | 45 min | Helen/Irina |
| 16:30 | <b>Showkids 7år</b>     |         | 45 min | Helen       |
| 17:30 | <b>Showkids 8-9 år</b>  |         |        | Helen       |
| 18:30 | <b>AEROBIC-INTENSIV</b> | drop-in | 90 min | Margot      |

## Söndag Sal 4

|       |             |        |          |
|-------|-------------|--------|----------|
| 18:30 | <b>YOGA</b> | 90 min | Victoria |
|-------|-------------|--------|----------|



Skaragatan 48 - 0510-678 28

[www.helensdansskola.nu](http://www.helensdansskola.nu) - [lidkoping@helensdansskola.nu](mailto:lidkoping@helensdansskola.nu)

**Hjärtligt välkomna till en ny termin!**

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

Eventuella ändringar i kursprogrammet kan ske. Mer info och anmälan på [www.helensdansskola.nu](http://www.helensdansskola.nu).