

Välkommen till Helens Dansskola i Lidköping

Kursprogram för hösten 2014

Terminen startar **v.35** om inget annat anges.
Anmälan görs via www.helensdansskola.nu

Måndag Sal 1			Onsdag Sal 3		
16:30	Jazz forts tonår	Lovisa	15:45	Tävlingsdisco avanc II	75 min Emma
17:30	MTV-jam avancerad tonår	75 min Emma	17:00	Disco forts tonår	Emma
18:45	Hiphop avanc tonår/vuxna	75 min Emma	18:00	Disco forts junior	Emma
20:00	Hiphop vuxna 7 + 7 ggr	Emma	19:00	Disco avancerad	Emma
			20:00	MTV-jam mellan/öv tonår	Emma
Måndag Sal 2			Onsdag Sal 4		
16:30	Bugg/Latin mellan/övade	Helen/Ana	16:15	Balet nyb tonår	Valentina
17:30	Bugg/Latin nyb 9-12 år	Helen/Ana	17:15	Balet övade tonår	75 min Valentina
18:30	Bugg/Latin forts I	Helen/Ana	18:30	Balet övade tonår/vuxna	75 min Valentina
19:30	Bugg/Latin avanc	Helen/Ana			
Måndag Sal 3			Torsdag Sal 1		
15:30	Disco mellan/övade junior	Emma	16:00	Disco nyb tonår	Emma
16:30	Disco övade tonår	Emma	17:00	Hiphop forts junior	Emma
18:00	MUSKELPASS	Lisa	18:00	Hiphop nyb 9-12 år	Emma
19:00	ZUMBA	Leticia	19:00	Hiphop nyb/forts tonår	Emma
20:00	Bugg II vuxna 6 ggr	75 min start v.41 Helen	20:00	Hiphop mellan tonår	Emma
Måndag Sal 4			Torsdag Sal 2		
18:30	Balet forts tonår/vuxna	Valentina	17:30	CORE	Margot
19:30	Balet nyb vuxna 7+7 ggr	Valentina	18:30	Salsa nyb vuxna 6 ggr	75 min start v.41 Ana
			19:45	Latin nyb vuxna 6 ggr	75 min start v.42 Ana
Tisdag Sal 1			Torsdag Sal 3		
16:00	Modernt nyb tonår	Lovisa	14:00	Pyttedans 2-3 år	12 ggr start v.36 Helen/Annette
17:00	Jazz mellan/öv tonår	Ann-Sofi	14:30	Barndans 4 år	12 ggr start v.36 Helen/Annette
18:00	Jazz forts junior	Ann-Sofi	15:00	Barndans 5 år	12 ggr start v.36 Helen/Annette
19:00	Fem.vibe mellan/övade 16+	Ida	15:45	Barndans 6 år	12 ggr start v.36 Helen/Annette
20:00	Jazz nyb tonår	Ann-Sofi	16:30	Showkids 7 år	12 ggr start v.36 Helen
			17:30	Showkids 8-9 år	Helen
Tisdag Sal 2			18:30	CARDIOMUSCLE	Margot
17:00	Jazz nyb 9-12 år	Lovisa	19:45	Standard mellan vuxna	75 min Helen
18:00	PILOXING	Cilla			
19:00	Commercial jazz mellan tonår	Ann-Sofi	Torsdag Sal 4		
20:00	House nyb/forts tonår/vuxna 7+7 ggr	Ida	10:30	MAMMA-BARN	Hanna
Tisdag Sal 3			16:30	Förb. Balett 6-7 år	12 ggr Valentina
15:45	Tävlingsdisco avanc. I	75 min Emma	17:30	Balet forts 8-10 år	Valentina
17:00	Disco nyb 9-12 år	Emma	18:30	Balet mellan tonår	Valentina
18:00	Disco forts/mellan junior	Emma	19:30	Body-Balet vuxna 7+7 ggr	Valentina
19:00	Hiphop forts/mellan junior	Emma			
20:00	Hiphop övade tonår	Emma	Fredag Sal 1		
Tisdag Sal 4			15:15	Streetboys nyb/forts 6-7år	12 ggr Pablo
16:45	Balet övade vuxna	75 min Valentina	16:00	Streetboys forts 8-9år	12 ggr Pablo
18:00	Fem.vibe forts II 16+	Ida	16:45	Streetstyles forts junior	Pablo
19:00	Latin tävlingspar	Ana	17:45	Breakdance	12 ggr Pablo
20:00	Latin forts vuxna 6 ggr	75 min Ana	Fredag Sal 3		
Onsdagar Sal 1			17:00	ZUMBA	Emma
17:00	Jazz övade/avanc tonår	90 min Ida	Söndag Sal 1		
18:30	Jazz avanc vuxna	90 min Ida	16:30	Showkids 7år	12 ggr start v.36 Helen
20:00	Modernt forts tonår	Frida	17:30	PILATES	Cilla
Onsdagar Sal 2			18:30	Swing nybörjare vuxna 6 ggr	75 min Helen
18:00	AEROBIC-BASIC	Lisa	20:00	Bugg nybörjare 6 ggr	75 min start v.41 Helen
19:00	TABATA	Lisa			
20:00	Salsa forts vuxna 6 ggr	75 min Ana	Söndag Sal 3		
			14:00	Pyttedans 2-3 år	12 ggr start v.36 Helen/Irina
			14:30	Barndans 4 år	12 ggr start v.36 Helen/Irina
			15:00	Barndans 5 år	12 ggr start v.36 Helen/Irina
			15:45	Barndans 6 år	12 ggr start v.36 Helen/Irina
			16:30	STEP-INTERVALL	Cilla
			17:30	Showkids 8-9 år	Helen
			18:30	AEROBIC-INTENSIV	Margot

Ev. ändringar i kursprogrammet kan ske.

Varje kurs är 14 ggr om inget annat anges.

Lektionslängd som är över 60 minuter anges.

