

# Välkommen till Helens Dansskola i Lidköping

## Kursprogram för hösten 2014

Terminen startar **v.35** om inget annat anges.  
Anmälan görs via [www.helensdansskola.nu](http://www.helensdansskola.nu)

<b>Måndag Sal 1</b>			<b>Onsdag Sal 3</b>		
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
<b>Måndag Sal 2</b>			<b>Onsdag Sal 4</b>		
16:30	Bugg/Latin mellan/övade	Helen/Ana	16:15	<b>Balett nyb tonår</b>	Valentina
17:30	<b>Bugg/Latin nyb 9-12 år</b>	Helen/Ana	17:15	Balett övade tonår	75 min Valentina
18:30	Bugg/Latin forts I	Helen/Ana	18:30	Balett övade tonår/vuxna	75 min Valentina
19:30	Bugg/Latin avanc	Helen/Ana	20:00	Balett övade vuxna	75 min Valentina
<b>Måndag Sal 3</b>			<b>Torsdag Sal 1</b>		
15:30	Disco mellan/övade junior	Emma	16:00	<b>Disco nyb tonår</b>	Emma
16:30	Disco övade tonår	Emma	17:00	Hiphop forts junior	Emma
18:00	<b>MUSKELPASS</b>	Lisa	18:00	<b>Hiphop nyb 9-12 år</b>	Emma
19:00	<b>ZUMBA</b>	Leticia	19:00	<b>Hiphop nyb/forts tonår</b>	Emma
20:00	Bugg II vuxna 6 ggr	75 min start v.37 Helen	20:00	Hiphop mellan tonår	Emma
<b>Måndag Sal 4</b>			<b>Torsdag Sal 2</b>		
16:30	<b>Balett nyb 10-12 år</b>	Valentina	17:30	<b>CORE</b>	Margot
17:30	Balett forts tonår	Valentina	18:30	Salsa nyb vuxna 6 ggr	75 min Ana
18:30	Balett forts vuxna	Valentina	19:45	Latin nyb vuxna 6 ggr	75 min Ana
19:30	Balett nyb vuxna 7+7 ggr	Valentina			
<b>Tisdag Sal 1</b>			<b>Torsdag Sal 3</b>		
16:00	<b>Modernt nyb tonår</b>	Lovisa	14:00	<b>Pyttedans 2-3 år</b>	12 ggr start v.36 Helen/Annette
17:00	Jazz mellan/öv tonår	Ann-Sofi	14:30	<b>Barndans 4 år</b>	12 ggr start v.36 Helen/Annette
18:00	Jazz forts junior	Ann-Sofi	15:00	<b>Barndans 5 år</b>	12 ggr start v.36 Helen/Annette
19:00	Fem.vibe mellan/övade 16+	Ida	15:45	<b>Barndans 6 år</b>	12 ggr start v.36 Helen/Annette
20:00	House nyb/forts tonår/vuxna 7+7 ggr	Ida	16:30	<b>Showkids 7 år</b>	12 ggr start v.36 Helen
			17:30	<b>Showkids 8-9 år</b>	Helen
<b>Tisdag Sal 2</b>			18:30	<b>CARDIOMUSCLE</b>	Margot
18:00	<b>PILOXING</b>	Cilla	19:45	Standard mellan vuxna	75 min Helen
19:00	Commercial jazz mellan tonår	Ann-Sofi			
20:00	<b>Jazz nyb tonår</b>	Ann-Sofi	<b>Torsdag Sal 4</b>		
			10:30	<b>MAMMA-BARN</b>	Hanna
<b>Tisdag Sal 3</b>			16:30	<b>Förb. Balett 6-7 år</b>	12 ggr Valentina
15:45	Tävlingsdisco avanc. I	75 min Emma	17:30	Balett forts 8-10 år	Valentina
17:00	<b>Disco nyb 9-12 år</b>	Emma	18:30	Balett mellan tonår	Valentina
18:00	Disco forts/mellan junior	Emma	19:30	Body-Balett vuxna 7+7 ggr	Valentina
19:00	Hiphop forts/mellan junior	Emma			
20:00	Hiphop övade tonår	Emma	<b>Fredag Sal 1</b>		
			15:15	<b>Streetboys nyb/forts 6-7år</b>	12 ggr Pablo
<b>Tisdag Sal 4</b>			16:00	Streetboys forts 8-9år	12 ggr Pablo
17:00	<b>Jazz nyb 9-12 år</b>	Lovisa	16:45	Streetstyles forts junior	Pablo
18:00	Fem.vibe forts II 16+	Ida	17:45	<b>Streetstyles nyb 10-12år</b>	Pablo
19:00	Latin tävlingspar	Ana			
20:00	Latin forts vuxna 6 ggr	75 min Ana	<b>Fredag Sal 3</b>		
			17:00	<b>ZUMBA</b>	Emma
<b>Onsdagar Sal 1</b>			<b>Söndag Sal 1</b>		
16:00	Modernt forts tonår	Frida	16:30	<b>Showkids 7år</b>	12 ggr start v.36 Helen
17:00	Jazz övade/avanc tonår	90 min Ida	17:30	<b>PILATES</b>	Cilla
18:30	Jazz avanc vuxna	90 min Ida	18:30	Swing nybörjare vuxna 6 ggr	75 min Helen
<b>Onsdagar Sal 2</b>			<b>Söndag Sal 3</b>		
18:00	<b>AEROBIC-BASIC</b>	Lisa	14:00	<b>Pyttedans 2-3 år</b>	12 ggr start v.36 Helen/Irina
19:00	<b>TABATA</b>	Lisa	14:30	<b>Barndans 4 år</b>	12 ggr start v.36 Helen/Irina
20:00	Salsa forts vuxna 6 ggr	75 min Ana	15:00	<b>Barndans 5 år</b>	12 ggr start v.36 Helen/Irina
			15:45	<b>Barndans 6 år</b>	12 ggr start v.36 Helen/Irina
			16:30	<b>STEP-INTERVALL</b>	Cilla
			17:30	<b>Showkids 8-9 år</b>	Helen
			18:30	<b>AEROBIC-INTENSIV</b>	Margot
			20:00	Bugg nybörjare 6 ggr	75 min start v.35 Helen

Ev. ändringar i kursprogrammet kan ske.

Varje kurs är 14 ggr om inget annat anges.

Lektionslängd som är över 60 minuter anges.

