

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		15:45	Tävlingsdisco avanc II	75 min	Emma
17:30	MTV-jam avancerad tonår	75 min	17:00	Disco forts tonår		Emma
18:45	Hiphop avanc tonår/vuxna	75 min	18:00	Disco forts junior		Emma
20:00	Hiphop vuxna 7 + 7 ggr		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		16:15	Balett nyb tonår		Valentina
17:30	Bugg/Latin nyb 9-12 år		17:15	Balett övade tonår	75 min	Valentina
18:30	Bugg/Latin forts I		18:30	Balett övade tonår/vuxna	75 min	Valentina
19:30	Bugg/Latin avanc		20:00	Balett övade vuxna	75 min	Valentina
Måndag Sal 3			Torsdag Sal 1			
15:30	Disco mellan/övade junior		16:00	Disco nyb tonår		Emma
16:30	Disco övade tonår		17:00	Hiphop forts junior		Emma
18:00	MUSKELPASS		18:00	Hiphop nyb 9-12 år		Emma
19:00	ZUMBA		19:00	Hiphop nyb/forts tonår		Emma
20:00	Bugg II vuxna 6 ggr	75 min start v.37	20:00	Hiphop mellan tonår		Emma
Måndag Sal 4			Torsdag Sal 2			
18:30	Balett forts tonår/vuxna		17:30	CORE		Margot
19:30	Balett nyb vuxna 7+7 ggr		18:30	Salsa nyb vuxna 6 ggr	75 min start v.41	Ana
			19:45	Latin nyb vuxna 6 ggr	75 min	Ana
Tisdag Sal 1			Torsdag Sal 3			
16:00	Modernt nyb tonår		14:00	Pyttedans 2-3 år	12 ggr start v.36	Helen/Annette
17:00	Jazz mellan/öv tonår		14:30	Barndans 4 år	12 ggr start v.36	Helen/Annette
18:00	Jazz forts junior		15:00	Barndans 5 år	12 ggr start v.36	Helen/Annette
19:00	Fem.vibe mellan/övade 16+		15:45	Barndans 6 år	12 ggr start v.36	Helen/Annette
20:00	Jazz nyb tonår		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
18:00	PILOXING		19:45	Standard mellan vuxna	75 min	Helen
19:00	Commercial jazz mellan tonår					
20:00	House nyb/forts tonår/vuxna 7+7 ggr					
Tisdag Sal 3			Torsdag Sal 4			
15:45	Tävlingsdisco avanc. I	75 min	10:30	MAMMA-BARN		Hanna
17:00	Disco nyb 9-12 år		16:30	Förb. Balett 6-7 år	12 ggr	Valentina
18:00	Disco forts/mellan junior		17:15	Balett forts 8-10 år		Valentina
19:00	Hiphop forts/mellan junior		18:15	Balett mellan tonår		Valentina
20:00	Hiphop övade tonår		19:30	Body-Balett vuxna 7+7 ggr		Valentina
Tisdag Sal 4			Fredag Sal 1			
17:00	Jazz nyb 9-12 år		15:15	Streetboys nyb/forts 6-7år	12 ggr	Pablo
18:00	Fem.vibe forts II 16+		16:00	Streetboys forts 8-9år	12 ggr	Pablo
19:00	Latin tävlingspar		16:45	Streetstyles forts junior		Pablo
20:00	Latin forts vuxna 6 ggr	75 min	17:45	Streetstyles nyb 10-12år		Pablo
Onsdagar Sal 1			Fredag Sal 3			
17:00	Jazz övade/avanc tonår	90 min	17:00	ZUMBA		Emma
18:30	Jazz avanc vuxna	90 min				
20:00	Modernt forts tonår					
Onsdagar Sal 2			Söndag Sal 1			
18:00	AEROBIC-BASIC		16:30	Showkids 7år	12 ggr start v.36	Helen
19:00	TABATA		17:30	PILATES		Cilla
20:00	Salsa forts vuxna 6 ggr	75 min	18:30	Swing nybörjare vuxna 6 ggr	75 min	Helen
			20:00	Bugg nybörjare 6 ggr	75 min start v.36	Helen
			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.

