

# Välkommen till Helens Dansskola i Lidköping

## Kursprogram för hösten 2015

**Start vecka 35**

- om inget annat anges!

### Måndag Sal 1

17:30 Disco forts 9-12 år			Emma K
18:30 Disco övade tonår			Emma K
19:30 Tävlingssträning Disco			Emma K

### Måndag Sal 2

16:45 Streetboys nyb 8-9 år	12 ggr	45 min	Kristofer
17:30 CARRIBEAN			Kristofer
18:30 Hiphop nyb/forts vuxna	7+7 ggr		Kristofer

### Måndag Sal 3

17:00 Breakdance forts junior/tonår		75 min	Johan
18:30 MUSKELPASS			Sofia
19:45 Standard mellan vuxna		75 min	Helen

### Måndag Sal 4

17:30 Bugg/Latin nyb 9-12år			Helen
18:30 Bugg/Latin mellan jun/ton			Helen

### Tisdag Sal 1

17:00 Streetgirls nyb 8-9 år NYHET!!	12 ggr	45 min	Kristofer
18:00 Jazz forts I junior			Ann-Sofi
19:00 Feminine vibe övade 15 +			Ida
20:00 Hiphop avanc tonår			Ida

### Tisdag Sal 2

17:00 House nyb/forts tonår/vuxna			Ida
18:00 Feminine vibe mellan 15+			Ida
19:00 Cubaton vuxna	7+7 ggr		Kristofer
20:00 Salsa nyb vuxna	6 ggr		Kristofer

### Tisdag Sal 3

17:00 Commercial jazz nyb tonår			Angelica
18:00 PILOXING			Cilla
19:00 Commercial jazz övade tonår			Ann-Sofi
20:00 Jazz forts I tonår			Ann-Sofi

### Tisdag Sal 4

17:00 YOGA			Ellinor
18:00 Jazz nyb 9-12 år			Angelica
19:00 Feminine Vibe nyb/forts 15 +			Ellinor
20:00 Streetjazz nyb/forts tonår/vuxna			Ellinor

### Onsdagar Sal 1

17:00 Feminine vibe forts 15+			Angelica
18:30 Jazz avanc vuxna		90 min	Sara

### Onsdagar Sal 2

18:00 Jazz övade tonår/vuxna			Angelica
20:00 Disco nyb vuxna		7+7 ggr	Emma K

### Onsdag Sal 3

17:00 Disco nyb 9-12 år			Emma K
18:00 Disco forts/mellan junior			Emma K
19:00 TABATA			Sofia

### Onsdag Sal 4

17:00 Balett nyb tonår/vuxna			Tina
18:00 Balett nyb/forts 9-12 år			Tina
19:00 Floorteknik vuxna		7+7 ggr	Tina
20:00 Balett övade tonår/vuxna		75 min	Tina

#### Våra rabatter:

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

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

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

**Kurser inom familjen:** 2 kurser - 200kr, 3 kurser - 300 kr, 4 kurser-400 kr, 5 kurser - 500 kr osv.

### Torsdag Sal 1

16:30 Streetstyles nyb 10-12 år				Pablo
17:30 Streetboys nyb/forts 6-7 år	12 ggr	45 min		Pablo
18:15 Hiphop mellan/övade tonår/vuxna				Pablo
19:15 Hiphop forts tonår				Ellinor

### Torsdag Sal 2

17:30 CORE				Margot
18:15 Magdans vuxna	7 ggr			Victoria
19:15 Dancehall vuxna	7 ggr			Isabell

### Torsdag Sal 3

14:00 Pyttedans 2-3 år	12 ggr	30 min		Helen/Annette
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
20:15 Modernt mellan tonår		75 min		Tina

### Torsdag Sal 4

16:30 Förb. Balett 6-7 år	12 ggr	45 min		Tina
17:30 Balett 7-9 år				Tina
18:30 Balett mellan/övade tonår		75 min		Tina
19:45 Tåspets		30 min		Tina

### Fredag Sal 1

15:15 Streetboys forts 6-7år	12 ggr	45 min		Pablo
16:00 Streetboys forts 8-9år	12 ggr	45 min		Pablo
16:45 Streetstyles forts/mellan junior/tonår				Pablo
17:45 Streetstyles forts 10-12 år				Pablo

### Fredag Sal 3

17:00 ZUMBA				Emma L
-------------	--	--	--	--------

### Söndag Sal 1

15:30 Hiphop nyb 9-12 år				Kristofer
16:30 Hiphop forts junior				Kristofer
17:30 Latin House tonår/vuxna	7+7 ggr			Kristofer
18:30 Bugg III	6 ggr	75 min		Helen
19:45 Salsa avancerad ton/vux		75 min		Kristofer

### Söndag Sal 2

18:30 Salsa forts vuxna	6 ggr	75 min		Kristofer
-------------------------	-------	--------	--	-----------

### Söndag Sal 3

13:30 Pyttedans 2-3 år	12 ggr	30 min		Helen/Irina
14:00 Pyttedans 2-3 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
20:00 Bugg nyb vuxna	6 ggr	75 min		Helen
20:00 Bugg II vuxna	6 ggr	start v.41		Helen

**Hjärtligt välkomna till en ny termin!**

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

