

# Helens Dansskola i Lidköping - kursprogram våren 2016

## Måndag Sal 1

16:45	Streetboys nyb/forts 8-9 år	12 ggr	45 min	Kristofer
17:30	Disco forts I junior			Emma K
18:30	Disco nyb 9-12 år			Emma K
19:30	Tävlingsträning Disco		drop-in	Emma K

## Måndag Sal 2

16:45	Bugg/Latin nyb 9-12 år			Helen
17:45	Bugg/Latin forts junior			Helen
18:45	Bugg/Latin mellan jun/ton			Helen
20:00	Foxtrot forts vuxna	4 ggr	75 min	Helen

## Måndag Sal 3

16:30	Jazz nyb tonår			Emma K
17:30	MUSKELPASS			Sofia
18:30	CARIBBEAN			Kristofer
20:00	Modernt mellan/övade tonår		75 min	Tina

## Måndag Sal 4

16:45	Baletts forts junior			Tina
17:45	Modernt nyb/forts 10-13 år			Tina
18:45	Baletts övade tonår/vuxna		75 min	Tina

## Tisdag Sal 1

16:00	Tävlingsträning Hiphop		drop-in	Josefine/Ida/Kristofer
17:00	House nyb/forts tonår/vuxna			Ida
18:00	Feminine vibe mellan 15+			Ida
19:00	Feminine vibe övade 15+			Ida
20:00	Hiphop avanc tonår/vuxna			Ida

## Tisdag Sal 2

17:15	Streetgirls nyb/forts 8-9 år	12 ggr	45 min	Kristofer
18:00	PILOXING			Cilla
19:00	Hiphop nyb tonår			Kristofer
20:00	Salsa forts vuxna	6 ggr	75 min	Kristofer

## Tisdag Sal 3

17:00	Commercial jazz nyb/forts tonår			Josefine/Angelica
18:00	Jazz forts/mellan junior			Ann-Sofi
19:00	Commercial jazz övade tonår			Ann-Sofi
20:00	Jazz mellan tonår			Ann-Sofi

## Tisdag Sal 4

17:00	YOGA			Ellinor
18:00	Hiphop forts tonår			Ellinor
19:00	Feminine vibe forts 15+			Ellinor
20:00	Feminine vibe nyb 15+/vuxna			Ellinor

## Onsdagar Sal 1

17:00	Jazz övade tonår/vuxna		75 min	Angelica
18:30	Jazz avanc vuxna		90 min	Sara
20:00	Jazz nyb/forts vuxna	7 ggr		Emma K

## Onsdagar Sal 2

17:00	Tävlingsgrupp salsa tonår			Kristofer
18:00	CARIBBEAN			Kristofer
19:00	DANCEHALL TWERKOUT			Isabelle
20:15	Dancehall vuxna	7 ggr		Isabelle

## Onsdag Sal 3

17:00	Disco forts junior			Emma K
18:00	Disco mellan junior			Emma K
19:00	MUSKELPASS			Sofia
20:00	Bugg nyb vuxna	6 ggr	75 min	Helen

## Onsdag Sal 4

18:15	Jazz nyb/forts 9-12 år			Angelica
19:15	Hiphop nyb/forts vuxna	7 ggr		Kristofer
20:15	Magdans vuxna	7 ggr		Victoria

## Torsdag Sal 1

16:30	Streetstyles nyb/forts 10-12 år			Pablo
17:30	Streetboys forts 6-7 år	12 ggr	45 min	Pablo
18:15	Hiphop övade tonår/vuxna			Pablo
19:30	LA Style mellan/övade tonår/vuxna		75 min	Josefine

## Torsdag Sal 2

17:30	CORE			Margot
-------	------	--	--	--------

## 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
19:45	Standard mellan vuxna			Helen

## Torsdag Sal 4

15:45	Förb.balett 6 år	12 ggr	45 min	Josefine
16:30	Baletts 7-8 år	12 ggr	45 min	Josefine
17:30	Baletts nyb 9-12 år			Josefine
18:30	Baletts nyb/forts tonår/vuxna	7 ggr		Josefine

## Fredag Sal 1

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

## Fredag Sal 3

17:00	DANCE WORKOUT			Emma L
-------	---------------	--	--	--------

## Söndag Sal 1

14:00	Tävlingsgrupp salsa vuxna		75 min	Kristofer
15:30	Hiphop forts junior			Kristofer
16:30	Hiphop forts I junior			Kristofer
17:30	Hiphop nyb 9-12 år			Kristofer
18:30	Bugg V	6 ggr	75 min	Helen
19:45	Salsa nyb vuxna	6 ggr	75 min	Kristofer

## Söndag Sal 2

18:30	Salsa forts II vuxna		75 min	Kristofer
-------	----------------------	--	--------	-----------

## Söndag Sal 3

13:30	Pyttedans 2-3 år	12 ggr	30 min	Helen/Irina
14:00	Barndans 4 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 III	6 ggr	75 min	Helen

Observera! Flertalet av våra klasser är 60 minuter långa och har 14 kurstillfällen. .

Information framgår bakom de kurser som skiljer sig från detta.

### 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.

*Hjärtligt välkomna till en ny termin!*

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



Eventuella ändringar i kursprogrammet kan ske.