

# Helens Dansskola i Lidköping - kursprogram våren 2016

Start vecka 2

<b>Måndag Sal 1</b>				<b>Onsdag Sal 3</b>			
16:45	<b>Streetboys nyb/forts 8-9 år</b>	12 ggr	45 min	Kristofer	16:45	Disco forts junior	Emma K
17:30	Disco forts I junior			Emma K	17:45	Disco mellan junior	Emma K
18:30	<b>Disco nyb 9-12 år</b>			Emma K	19:00	<b>MUSKELPASS</b>	Sofia
19:30	<u>Tävlingsträning Disco</u>			drop-in Emma K	20:00	<i>Bugg nyb vuxna</i>	6 ggr 75 min Helen
<b>Måndag Sal 2</b>				<b>Onsdag Sal 4</b>			
16:45	<b>Bugg/Latin nyb 9-12 år</b>			Helen	18:15	<b>Jazz nyb/forts 9-12 år</b>	Angelica
17:45	Bugg/Latin forts junior			Helen	19:15	<i>Hiphop nyb/forts vuxna</i>	7 ggr Kristofer
18:45	Bugg/Latin mellan jun/ton			Helen	20:15	<i>Magdans vuxna</i>	7 ggr Victoria
<b>Måndag Sal 3</b>				<b>Torsdag Sal 1</b>			
16:30	<b>Jazz nyb tonår</b>			Emma K	16:30	<b>Streetstyles nyb/forts junior</b>	Pablo
17:30	<b>MUSKELPASS</b>			Sofia	17:30	Streetboys forts 6-7 år	12 ggr 45 min Pablo
18:30	<b>CARIBBEAN</b>			Kristofer	18:15	Hiphop övade tonår/vuxna	Pablo
20:00	Modernt mellan/övade tonår		75 min	Tina	19:45	<b>LA Style mellan/övade tonår/vuxna</b>	Josefine
<b>Måndag Sal 4</b>				<b>Torsdag Sal 2</b>			
16:45	Balett forts junior			Tina	17:30	<b>CORE</b>	Margot
17:45	<b>Modernt nyb/forts junior</b>			Tina			
18:45	Balett övade tonår/vuxna		75 min	Tina			
20:00	<i>Foxtrot forts vuxna</i>	4 ggr	75 min	Helen			
<b>Tisdag Sal 1</b>				<b>Torsdag Sal 3</b>			
16:00	<u>Tävlingsträning Hiphop</u>			drop-in Josefine/Ida/Kris	14:00	<b>Pyttedans 2-3 år</b>	12 ggr 30 min Helen/Annette
17:00	<b>House nyb/forts tonår/vuxna</b>			Ida	14:30	<b>Barndans 4 år</b>	12 ggr 30 min Helen/Annette
18:00	Feminine vibe mellan 15+			Ida	15:00	<b>Barndans 5 år</b>	12 ggr 45 min Helen/Annette
19:00	Feminine vibe övade 15 +			Ida	15:45	<b>Barndans 6 år</b>	12 ggr 45 min Helen/Annette
20:00	Hiphop avanc tonår/vuxna			Ida	16:30	<b>Showkids 7 år</b>	12 ggr 45 min Helen
					17:30	<b>Showkids 8-9 år</b>	Helen
					18:30	<b>CARDIOMUSCLE</b>	Margot
					19:45	<i>Standard mellan vuxna</i>	75 min Helen
<b>Tisdag Sal 2</b>				<b>Torsdag Sal 4</b>			
17:15	<b>Streetgirls nyb/forts 8-9 år</b>	12 ggr	45 min	Kristofer	15:45	<b>Förb.balett 6-7 år</b>	12 ggr 45 min Josefine
18:00	<b>PILOXING</b>			Cilla	16:30	<b>Balett 7-8 år</b>	12 ggr 45 min Josefine
19:00	<b>Hiphop nyb tonår</b>			Kristofer	17:30	<b>Balett nyb 9-12 år</b>	Josefine
20:00	<i>Salsa forts vuxna</i>	6 ggr	75 min	Kristofer	18:30	<i>Balett nyb/forts tonår/vuxna</i>	7 ggr Josefine
<b>Tisdag Sal 3</b>				<b>Fredag Sal 1</b>			
17:00	<b>Modernt nyb/forts tonår</b>			Josefine/Angelica	15:15	<b>Streetboys nyb 6-7år</b>	12 ggr 45 min Pablo
18:00	Jazz forts/mellan junior/tonår			Ann-Sofi	16:00	Streetboys forts 8-9år	12 ggr 45 min Pablo
19:00	Commercial jazz övade tonår			Ann-Sofi	16:45	Streetstyles mellan junior/tonår	Pablo
20:00	Jazz forts/mellan tonår			Ann-Sofi	17:45	Streetstyles forts junior	Pablo
<b>Tisdag Sal 4</b>				<b>Fredag Sal 3</b>			
17:00	<b>YOGA</b>			Ellinor	17:00	<b>DANCE WORKOUT</b>	Emma L
18:00	Hiphop forts tonår			Ellinor			
19:00	Feminine vibe forts 15 +			Ellinor			
20:00	<b>Feminine vibe nyb 15+/vuxna</b>			Ellinor			
<b>Onsdagar Sal 1</b>				<b>Söndag Sal 1</b>			
17:00	Jazz övade tonår/vuxna		75 min	Angelica	14:00	Tävlingsgrupp salsa vuxna	6 ggr 75 min Kristofer
18:30	Jazz avanc vuxna		90 min	Sara	15:30	Hiphop forts junior	Kristofer
20:00	<i>Jazz nyb/forts vuxna</i>	7 ggr		Emma K	16:30	Hiphop forts I junior	Kristofer
					17:30	<b>Hiphop nyb 9-12 år</b>	Kristofer
					18:30	<i>Bugg V</i>	6 ggr 75 min Helen
					19:45	<i>Salsa nyb vuxna</i>	6 ggr 75 min Kristofer
<b>Onsdagar Sal 2</b>				<b>Söndag Sal 2</b>			
17:00	Tävlingsgrupp salsa tonår			Kristofer	18:30	<i>Salsa forts II vuxna</i>	75 min Kristofer
18:00	<b>CARIBBEAN</b>			Kristofer			
19:00	<b>DANCEHALL TWERKOUT</b>			Isabelle			
20:15	<i>Dancehall vuxna</i>	7 ggr		Isabelle			
					<b>Söndag Sal 3</b>		
					13:30	<b>Pyttedans 2-3 år</b>	12 ggr 30 min Helen/Irina
					14:00	<b>Barndans 4 år</b>	12 ggr 30 min Helen/Irina
					14:30	<b>Barndans 4 år</b>	12 ggr 30 min Helen/Irina
					15:00	<b>Barndans 5 år</b>	12 ggr 45 min Helen/Irina
					15:45	<b>Barndans 6 år</b>	12 ggr 45 min Helen/Irina
					16:30	<b>Showkids 7år</b>	12 ggr 45 min Helen
					17:30	<b>Showkids 8-9 år</b>	Helen
					18:30	<b>AEROBIC-INTENSIV</b>	Margot
					20:00	<i>Bugg III</i>	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.