

Dansutbud i Nyköping och Oxelösund våren 2019



Kursutbud dansverksamheten, våren 2019 – Start vecka 4

Dag	Tid	Plats: Rosvalla	Stil	Nivå	Ledare	Pris	Antal gånger	Beskrivning
Måndag NYHET!	17.00-18.00	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Afrobeat	Nybörjare från 10 år	Linnea Lingefalk och Hervé Ndizeye	950 kr	14 ggr	Afrobeat är en dansstil i vilken hiphop, RnB och funky house blandas med västafrikansk musik.
Måndag NYHET!	18.00-19.30	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Afrobeat	Fortsättning från 10 år	Linnea Lingefalk och Hervé Ndizeye	1200 kr	14 ggr	Du bör ha dansat tidigare
Tisdag	17.00-18.00	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Feminine vibe	Nybörjare från 15 år	Amanda Lindholm	950 kr	14 ggr	Feminine vibe är en dansstil där man lyfter fram kvinnliga kroppsuttryck och där attityd och dynamik är viktiga komponenter. Stilen är influerad av både hiphop och jazz men ger stort utrymme till egen tolkning.
Tisdag	18.15-19.15	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Feminine vibe	Fortsättning från 15 år	Amanda Lindholm	950 kr	14 ggr	OBS! Ny starttid.
Tisdag	19.15-20.45	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Feminine vibe	Avancerad från 15 år	Amanda Lindholm	1200 kr	14 ggr	Du bör ha dansat tidigare. Hög fart. OBS! Ny starttid.
Onsdag	17.00-18.00	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Feminine Vibe	Nybörjare från 12 år	Emma Adolfsson	950 kr	14 ggr	Feminine vibe är en dansstil där man lyfter fram kvinnliga kroppsuttryck och där attityd och dynamik är viktiga komponenter. Stilen är influerad av både hiphop och jazz men ger stort utrymme till egen tolkning.
Onsdag	18.05-19.05	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Feminine Vibe	Nybörjare från 12 år	Emma Adolfsson	950 kr	14 ggr	P g a hög efterfrågan måste vi ha 2 nybörjargrupper, men de har samma innehåll.
Onsdag	19.10-20.10	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Feminine Vibe	Fortsättning Mellannivå	Emma Adolfsson	950 kr	14 ggr	

Söndag	10.00-11.00	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Streetdance	Nybörjare från 7 år	Emma Adolfsson	950 kr	14 ggr	Streetdance är ett samlingsnamn för alla danser som uppstått på gator och klubbar. Varje ledare är unik och ger sin stil och koreografi.
Söndag	11.05-12.05	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Streetdance	Fortsättning från 8 år	Emma Adolfsson	950 kr	14 ggr	Du bör ha dansat tidigare. OBS! Sammanslagning av tidigare grupp söndag 11.05 och 12.10.
Söndag	12.30-14.00	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Contemporary	Du bör ha dansat tidigare, rekommenderat från 10 år	Jennie Olsson	1200 kr	14 ggr	Contemporary är en lugn och känslös dansstil som fokuserar mycket på teknik och känsla. Lektionen kommer bestå av 30 min stretch och 60 min koreografi/teknik. OBS! Ny dag och tid. Tidigare måndag 16.15-17.45
Söndag	14.00-15.30	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Streetdance	Fortsättning från 13 år	Jennie Olsson	1200 kr	14 ggr	Streetdance är ett samlingsnamn för alla danser som uppstått på gator och klubbar. Varje ledare är unik och ger sin stil och koreografi.
Söndag	15.30-16.30	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Streetdance	Nybörjare från 10 år	Jennie Olsson	950 kr	14 ggr	
Söndag	16.30-18.00	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Hip hop	Fortsättning Du bör ha dansat tidigare.	Jennie Olsson	1200 kr	14 ggr	
Söndag	18.00-19.00	Rosvalla, Danshallen (ingång vid Curves)	Drop-in, öppen träning	Kom och öva och träna!	Jennie Olsson	Gratis!	14 ggr	Ingen koreografi. Kom och öva och ta del av tips, träna teknik, freestyle!
Dag	Tid	Plats: Slakthuset	Stil	Nivå	Ledare	Pris	Antal gånger	Beskrivning
Tisdag	18.00-19.00	Slakthuset, konsertsalen	Stretch och avslappning Drop-in, öppen träning	Kom och träna. Öppen nivå	Sara Wigeborn	Gratis	14 ggr	Här får du göra övningar och moment inom stretch och avslappning som förbättrar ditt dansande.
Tisdag	19.00-20.00	Slakthuset, konsertsalen	ATS ®	Nybörjare från 16 år	Marie Strömqvist	950 kr	14 ggr	American Tribal Style Bellydance® är en form av magdans som är inspirerad även av indisk dans och flamenco och är en fantastiskt rolig gruppdans!

Dag	Tid	Plats: Oxelösund	Stil	Nivå	Ledare	Pris	Antal gånger	Beskrivning
Onsdag	18.00-19.00	Oxelösund, Peterslundsskolan Gymnastiksalen	Streetdance	Nybörjare/ Fortsättning från 7 år	Diana Tsoi och Ida Gjärdman	750 kr	14 ggr	Flertalet deltagare har dansat 1-2 terminer. Öppet för nya deltagare. Streetdance är ett samlingsnamn för alla danser som uppstått på gator och klubbar. Varje ledare är unik och ger sin stil och koreografi.
Onsdag	19.05-20.05	Oxelösund, Peterslundsskolan Gymnastiksalen	Streetdance	Fortsättning Från 9 år	Diana Tsoi och Ida Gjärdman	750 kr	14 ggr	Flertalet deltagare har dansat 1-2 terminer. Öppet för nya deltagare.

Version 2019-01-05, med reservation för ändringar.

Vecka 3 har vi en prova-på vecka där du är välkommen att prova på de olika stilar och grupperna vi har. OBS! Ingen öppen dans v 3. Vi är inte Funky kids eller Blizz. Vi varvar dans med moment och övningar. Alla är nybörjare vid varje terminsstart då det kan komma moment i dansen som man inte har erfarenhet från tidigare. Varje ledare skräddarsyr varje grupps terminsplan utifrån gruppens behov.

Vecka 4 börjar vår ordinarie dans. Grupperna i Oxelösund startar vecka 5.

Vi har uppehåll för lov vecka 8 och 16 avslutning helgen vecka 21. Dansen kan ibland få uppehåll p g a helgdagar, sjukdom men mer information om det kommer att skickas ut under terminens gång för de grupper det berör. Du som gått tidigare blir kallad till den grupp du deltog i höstas, men du kan fritt välja att prova på någon av våra andra kurser. Önskar du delbetalning eller behöver justera något med din faktura – kontakta ulrika.hagen@nbv.se så hjälper vi dig.



Vår ambition är att hjälpa er som kund att hitta rätt nivå och rätt grupp.

Tvekar du på din nivå, kontakta oss för en plan så hjälper vi dig: NBV, 0155-21 10 40 eller via mejl: ulrika.hagen@nbv.se Anmälan sker via mejl till samordnare Ulrika Hagen eller via vår hemsida: <https://www.nbv.se/vara-avdelningar/ost/dansverksamhet/dans-i-nykoping-och-oxelsund/>



www.nbv.se



Följ oss på Instagram: NBV_Dans