

### **Danslek 2-3 år** med förälder

Sång och dans, vi låter barnen öva på att dansa själva med tryggheten av att föräldrarnas är närvarande.

### **Barndans 4-5 år, 5-6 år**

Vi grundar de klassiska formerna med balett och jazzdans, fortfarande med en del rörelsesånger och danslekar.

### **Jazzdans från 6 år**

Jazzdansens grunder med teknik, hopp, balanser och koreografier till modern musik.

### **Balett från 6 år**

Balettens grunder med teknik vid stängen och på golvet, balanser och koreografier till klassisk musik.

### **Streetdance från 7 år**

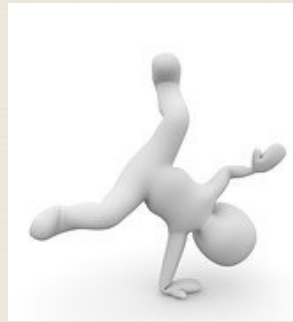
Koreografier och coola moves inspirerade av världens toppartister.

### **Dans för balans**

Rörelser som ger smidighet och styrka. Lektionerna anpassas för att passa alla. Vi använder stöd av vägg och balettstång för att öva upp balansen och målet är att bli fristående.

### **Linedance**

Dans utan partner, där deltagarna är placerade i rader. Vi tränar olika kombinationer av danssteg med vändningar som upprepas under dansens gång så att dansgolvet på så vis byter riktning. Linedance dansas till flera olika musikstilar



Kursledare Dans:

Linda Johansson, Caroline Bergström,  
Kajsa Christiansson, Nellie Göök,  
Julia Svanå, Olivia Waldhagen,  
Disa Arnlei, Tindra Jogmar, Isabelle Okkels

Linda Johansson  
*Verksamhetsansvarig dans*

*Info och anmälan till Linda Johansson/ABF:  
[linda.johansson@abf.se](mailto:linda.johansson@abf.se)  
eller 070-604 45 58*



**VÄLKOMMEN  
MED DIN ANMÄLAN!**

ABF, Brunnsbergsvägen 5, Varberg  
0340-646450



# Dans våren 2024

## ABF Varberg



**Nu är det dags att anmäla sig  
till vårens studiecirkel i dans:**

Danslek, Barndans, Jazzbalett,  
Jazz/Show, Balett, Streetdance,  
Street/Jazz, Linedance, Dans för balans



# DANSSCHEMA 2024



## Priser:

650 kr - 9 lektioner - 45 min.  
gäller endast grupperna: 2-3 år, 3-4 år och 4-5 år

795 kr - 12 lektioner - 45 min.

850 kr - 12 lektioner - 60 min.

1250 kr - 12 lektioner - 90 min.

## Vi startar från v. 4

Info och anmälan till Linda Johansson/ABF:  
[linda.johansson@abf.se](mailto:linda.johansson@abf.se)

## Måndag

9.30-10.15 Danslek 2-3 år (med förälder) - Linda  
10.30-11.15 Dans för balans - Linda  
16.00-16.45 Danslek 2-3 år (med förälder) - Linda  
16.50-17.35 Barndans 5-6 år - Linda  
17.00-17.45 Barndans 4-5 år - Caroline  
17.40-18.25 Balett 6-8 år - Linda  
17.50-18.35 Jazzbalett 7-9 år - Caroline  
18.30-19.30 Balett 9-12 år - Linda  
18.40-19.40 Balett 12-15 år - Kajsa

## Tisdag

10.30-11.15 Dans för balans - Linda  
16.00-16.45 Barndans 4-5 år - Linda  
16.10-16.55 Danslek 3-4 år - Caroline  
16.50-17.35 Street/Jazz 6-8 år - Linda  
17.00-17.45 Barndans 5-6 år - Caroline  
17.40-18.40 Modern Jazz 12-15 år - Olivia  
17.50-18.35 Jazzbalett 6-8 år - Caroline

## Onsdag

16.00-16.45 Barndans 4-5 år - Caroline  
16.30-17.15 Danslek 3-4 år - Linda  
16.50-17.35 Barndans 5-6 år - Caroline  
17.20-18.05 Jazzbalett 6-8 år - Linda  
17.45-18.45 Streetdance 11-15 år - Tindra  
18.10-19.10 Streetdance 9-11 år

## Torsdag

10.30-11.15 Dans för balans - Linda  
15.50-16.35 Danslek 3-4 år - Linda  
16.00-16.45 Barndans 5-6 år - Caroline  
16.40-17.25 Street/Jazz 6-8 år - Linda  
16.50-17.35 Barndans 4-5 år - Caroline  
17.30-18.30 Jazz/Show 9-12 år Isabelle  
17.40-18.25 Street/Jazz 6-8 år  
18.30-20.00 Jazz/Show från 14 år - Nellie

## Fredag

10.15-11.00 Danslek 2-3 år (med förälder) - Linda  
14.50-15.35 Danslek 3-4 år - Linda  
15.40-16.25 Barndans 4-5 år - Linda  
16.30-17.15 Street/Jazz 6-8 år - Disa  
16.30-18.00 Balett från 14 år - Linda  
17.15-18.15 Street/Jazz 8-10 år - Tindra

## Lördag

10.00-10.45 Jazz/Show 6-8 år - Julia

