

TIMEPLAN VINTER/VÅR 2012

**Team U&I
Lørenskog Danseklubb**

www.team-ui.no
dansestyret@gmail.com
sesongkurs@gmail.com



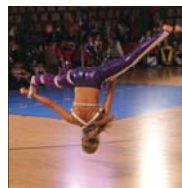
**I love to
DANCE**

Danseglade for alle!

KURSBESKRIVELSER

DISCO

Trening til rask og kul discomusikk. Morsomme trinn og kombinasjoner. Disco konkurreres det i over hele verden, og vi er stolte av å si at vi holder oss på et høyt internasjonalt nivå. Vi har discodans for alle nivåer.



ACRO

Vi kan nå tilby akrobatikktrening. Dette er tilpasset alle nivåer. Vi trener grunnleggende turnøvelser tilrettelagt den enkelte. Dette er et kurs som alle konkurransedansere har stor nytte av.

RYTMISK TURN

Her lærer vi elementer og teknikker fra RG som kan benyttes i dans. Dette blir tilrettelagt den enkelte utøver. Et "must" for konkurransedansere på de fleste nivåer.



HIP HOP

Aldri før har det vært kulere å danse hip hop. Vi kan tilby Hip Hop kurs for alle nivåer. Hos oss lærer man alt fra grunntrinn og teknikk til kule Hip Hop danser koreografert til dagens mest populære musikk. Hip Hop passer bra for alle!

TEAM U&I LØRENSKOG DANSEKLUBB



Team U&I Lørenskog Danseklubb er en ren foreldredrevet klubb. Vi er tilsluttet Norges Idrettsforbund gjennom Akershus idrettskrets og Lørenskog Idrettsråd. Vi er medlem av særforbundet Norges Danseforbund, Øst-norsk Dansekrets og gjennom dette ivaretar vi dansernes

utvikling/tilbud. Vi holder til i trivelige lokaler i Østlifaret 9, på Rasta. Her tilbyr vi dansekurs for alle i to etasjer med tilhørende garderobe. Vi har en hyggelig kafeteria hvor det bl.a. serveres brus, kaffe og vafler. Vi arrangerer en rekke workshops med utenlandske trenere i løpet av dansesesongen. Hvert år arrangerer vi sommercamp for både dansere og voksne. Team U&I stiller på samtlige nasjonale konkurranser og har en rekke dyktige konkurransedansere på alle nivåer. Noen av våre dansere representerer Norge internasjonalt i både VM og EM.

Gå inn på våre nettsider www.team-ui.no for mer informasjon.

KONTAKTINFORMASJON

VÅR ADRESSE

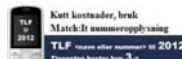
Team U&I Lørenskog Danseklubb, Østlifaret 9, 1476 Rasta

PÅMELDINGER OG SPØRSMÅL I FORBINDELSE MED KURS

E-post: sesongkurs@gmail.com

ANDRE HENVENDELSER OG SPØRSMÅL

E-post: dansestyret@gmail.com



Vi tar forbehold om eventuelle trykkfeil

Velkommen til en ny dansesesong

Team U&I Lørenskog Danseklubb

www.team-ui.no



**micro/mini
grunnkurs i
freestyle, disco
og hip hop
barnefreestyle**

**freestyle
slow
disco
Jazz
hip hop**



**I love to
DANCE**



vinter/vår 2012

kursstart uke 2 og 3

PRISER

12 ukers kurs Freestyle/ Disco/ Hip Hop

fra uke 3 t.o.m. uke 15 med oppstart mandag 16. januar.

Freestyle videregående: K1 - K27. Freestyle grunnkurs: K21 - K28. Slow barn: K12. Micro/Mini Kubb: K19 - K20. Hip Hop: K5 - K6 - K26 - K29. *Zumba: K14 - K30. Vi avslutter 12 ukers kursene med et avslutningsball/skolekonkurranse.

1 kurstime = 30-60 min.	PRIS
1 kurs pr. uke	1400,-
2 kurs pr. uke	1900,-
3 kurs pr. uke	2300,-

GRATIS PRØVETIME 1. KURSKE

Sesong kurs Freestyle/ Discojazz/ Disco/ Hip Hop/ Jazz

Konkurranseforberedende kurs
fra uke 2 t.o.m. uke 22 med oppstart mandag 9. januar.

Acro: K2 - K3. Rytmisk Turn: K4. Disco: K15. Freestyle/Slow: K7 - K8 - K9 - K10 - K16 - K22 - K23 - K24 - K25. Jazz/Moderne: K17 - K18. MDonnaz: K11. Spisstrening: K31.

1 kurstime = 30-90 min.	PRIS
1 kurs pr. uke	1700,-
2 kurs pr. uke	2250,-
3 kurs pr. uke	2600,-

GRATIS PRØVETIME 1. KURSKE

VIP PRISER

for sesongkurs/ konkurranseforberedende kurs

VIP	PRIS
VIP, 1-5 kurs	3500,-
VIP GOLD, Tren så mye du vil	4500,-

*Zumba for voksne 60 min. 1 kurs pr uke **kr. 950,-** /2 kurs pr uke **kr 1800,-**

1 års medlemskontingent i Team U&I Lørenskog Dansekлубb **150,-**

Medlemskontingenten dekker en egen forsikring av danserne. Alle som går på kurs må være medlem. Dette er obligatorisk og betales kursstart med kurset.

Årlig konkurranseavgift for konkurransedansere **200,-**

- Innbetalt kursavgift refunderes kun dersom kurs avlyses.
- Vi tar forbehold om eventuelle endringer av kursplan etter kursstart.
- Ekstrakurs/ trening som settes opp etter sesongens slutt, betales separat.
- 10% Søsken - Familiemoderasjon

Betaling kontant eller med Bankterminal  

PÅMELDING

Adresse: Team U&I Lørenskog Dansekлубb
Østlifaret 9, 1476 RASTA



PÅMELDING

e-post: sesongkurs@gmail.com
Følg med på www.team-ui.no for siste oppdaterte kursplan.

Alle påmeldinger og spørsmål sendes på e-post til sesongkurs@gmail.com. Husk å få med navn på deltaker, alder og kursnavn med kursnummer. (f.eks. Kari Hansen, 12 år, Disco K22) Få også med telefonnummer og e-postadresse. Du er registrert når du mottar svar tilbake og vi svarer fortløpende på alle spørsmål. Alle som skal gå på kurs må melde seg inn i klubben vår. Gratis prøvetime ved kursstart. Betaling er lik påmelding og vil bli prioritert ved fulle kurs. Ved fullt kurs blir man kontaktet angående et tilsvarende tilbud. Minner også om at eventuelle endringer på timeplan kan forekomme ved sesongstart. Forhåndsbestilling lønner seg på barnepartier, da dette erfaringsmessig blir fullt!

KURSBSKRIVELSER



MICRO/MINIKLUBB

Timen er pedagogisk lagt opp med barnedans (Micro) innføring i dansfreestyletrinn (Mini). Gøyale timer som danner et godt grunnlag for fysisk aktivitet, hvor styrke og balanse lekes inn. Dette er et populært kurs. Vi danser med ledsager på Micro og uten ledsager på Mini.



BARNEFREESTYLE

Morsom time hvor vi lærer de helt grunnleggende Freestyle elementene. Vi lærer morsomme Freestyle danser som alle mestrer. Vi holder et høyt tempo.

ZUMBA

Zumba er en blanding av latin og internasjonal musikk med enkle dansetrinn hentet fra bl.a. Salsa, Samba og Merengue. Du trenger ingen forkunnskaper eller danseerfaring. Dette er en spennende time, med full trøkk, hvor man trener hele kroppen og brenner masse kalorier. Kurs for voksne.

FREESTYLE/ DISCOJAZZ

Norges mest populære danseform! Innslag av disco og jazzdans. Vi satser på det individuelle, usansett nivå. Vi tilbyr kurser fra grunnkurs, for de som ikke har danset før, til kurs tilpasset videregående og elite danserne. Du lærer masse i vårt koselige og fremgangsrike miljø. Her er det også mulighet for å være med på konkurranser.

SLOWDANS

Inspirert av jazz, ballett og rumba i rolige taktformer. Uttrykk deg gjennom nydelig musikk og få bedre teknikk og kroppskontroll. En grasjos og elegant danseform. Et must for alle freestyle dansere!



JAZZ / MODERNE

Gjennom å danse jazz, blir man en sterkere danser ved å trene teknikk, styrke og koordinasjon, samt å lære nye måter og uttrykke oss på gjennom morsomme danser. Klassen er lagt opp slik at du garantert kommer til å få utbytte av denne timen.

KURSBSKRIVELSER FORTSETTER PÅ BAKSIDEN

DAGTID PRIVATTIMER	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
	SAL 1	SAL 2	SAL 1	SAL 2	SAL 1	SAL 2	SAL 1	SAL 2	SAL 1	SAL 2
17.00-17.45 K1 Videregående Barn 0-7 år	17.00-18.00 K5 HIP HOP Grunnkurs	17.00-18.15 K7 FREESTYLE Alle nivåer, u 16 år	17.00-17.45 K12 SLOW Barnkurs, 0-5 år Videregående	17.00-18.00 K12 DISCO Alle nivåer	17.00-17.30 K19 MICRO KLUBB Barn, 2-9 år 10 dager med voksen	17.00-18.30 K22 FREESTYLE Alle nivåer, u 16 år	17.00-17.45 K27 Videregående Barnkurs, 0-5 år	17.00-18.30 K31 SPSSTRENING	17.00-18.30 K31 PRIVATTIMER	17.00-18.30 K31 PRIVATTIMER
17.45-18.30 K2 ACRO Nivå 1	18.00-19.00 K6 HIP HOP Videregående	18.15-19.00 K8 SLOW/ Konkurranseforberedende u 16 år Alle nivåer	18.00-20.00 K23 PRIVATTIMER	18.00-19.00 K16 FREESTYLE Alle nivåer	18.15-19.00 K21 FREESTYLE Barn, 5-7 år	18.30-19.00 K23 DOORBELLIDIO For konkurranseforberedende	17.45-18.30 K28 FREESTYLE Grunnkurs Barn, 7-10 år	17.45-18.30 K28 FREESTYLE Grunnkurs	17.45-18.30 K28 FREESTYLE Grunnkurs	17.45-18.30 K28 FREESTYLE Grunnkurs
18.30-19.15 K3 ACRO Nivå 2	19.00-21.00 K9 LØKKEPARTI	19.00-20.15 K9 FREESTYLE Alle nivåer, 0-16 år	20.00-21.00 K14 ZUMBA Voksenkurs	19.00-20.00 K17 JAZZ/MODERNE Alle nivåer	19.00-21.00 K21 LØKKEPARTI	19.00-19.30 K24 SPØTTRENING For konkurranseforberedende	19.00-20.00 K29 HIP HOP Alle nivåer	19.30-21.00 K25 FREESTYLE Alle nivåer, 0-16 år	20.00-21.00 K30 ZUMBA Voksenkurs	20.00-21.00 K30 ZUMBA Voksenkurs
19.15-20.15 K4 RYTMISK TURN For konkurranseforberedende Alle nivåer		20.15-21.00 K10 Alle nivåer	21.00-22.00 K11 HIP HOP, MDONNAZ (lukket parti)	21.00-22.00 K26 HIP HOP Voksen kurs						

Det tas forbehold om trykktrell og eventuelle endringer på timeplan etter kursstart.

KONTAKT OSS

Påmeldinger og spørsmål i forbindelse med kurs kan sendes til e-post: sesongkurs@gmail.com
Andre henvendelser og spørsmål sendes til e-post: dansesvret@gmail.com
Betaling kontant eller med Bankterminal.

