



# Bliv vild med dans

Fitness dance for ældre mandag og onsdag formiddag. Her er det hyggedans og motion på et niveau, hvor alle kan være med.

Til vores små dansere har vi igen i år de populære hold i MGP-dans, som du ser på TV. Hip-hop børn begynder, samt hip-hop Girls fra 16 år er et af de mange nye dansetilbud vi har i den nye sæson.

Du kan komme som både nybegynder eller letøvede - vi finder det hold der passer til dig.



# Program 2018 / 2019

Tilmelding på tlf 24 41 44 12 hverdage kl. 9-11 eller på [www.skivedans.dk](http://www.skivedans.dk)



## MANDAGE

### SAL 1

09.30 - 10.30 Fitness dance for ældre  
 17.10 - 18.00 Vild med dans - let øvede | NB OPSTART 17. SEPT.  
 18.10 - 19.00 Vild med dans - begyndere NB OPSTART 17. SEPT.  
 19.10 - 20.00 Vild med dans - begyndere NB OPSTART 17. SEPT.  
 20.10 - 21.00 Vild med dans - begyndere NB OPSTART 17. SEPT.

### SAL 2

Mave, balle, lår  
 Mave, balle, lår  
 Vild med dans - begyndere NB OPSTART 17. SEPT.  
 Vild med dans - begyndere NB OPSTART 17. SEPT.



## HIPHOP GIRLY...

- er en dansestil, som har fokus på det feminine udtryk. Til HipHop Girly vil vi arbejde med sensuelle bevægelser inspireret af Beyoncé, Jennifer Lopez og mange flere. Hvis du er klar til at lære at danse Girly og ikke mindst lære at give slip, så er dette timen for dig.

## TIRSDAGE

17.10 - 18.00 Sportsdansk I  
 17.30 - 19.00 Sportsdansk II + III - Standard  
 18.10 - 19.30 Sportsdansk II + III - Latin  
 19.30 - 21.00 Sportsdansk II + III - Latin

Rock'n Roll / Børn og Junior  
 HipHop / Konkurrencehold fra 12 år

## ONSDAGE

09.30 - 10.30 Fitness dance for ældre  
 16.10 - 17.00 Dansemus, begynder/letøvede 3-5 år  
 17.10 - 18.00 Dansemus, øvede 5-7 år  
 18.10 - 19.00 Børnedans begyndere/let øvede 7-12 år  
 19.10 - 20.00 Dans uden partner  
 20.10 - 21.00 Vild med dans - Rutinerede  
 21.10 - 22.00 Vild med dans - Let øvede I

Mave, balle, lår  
 Sportdansk II + III - træning standard  
 Sportdansk II + III - træning latin

## TORSDAGE

16-10 - 17.00 Showdans begyndere/let øvede 8-12 år  
 17.10 - 18.00 Showdans øvede 8-12 år  
 18.10 - 19.00 Vild med dans, letøvede II  
 19.10 - 20.00 Vild med dans, øvede  
 20.10 - 21.00 Vild med dans, øvede

MGP begyndere / let øvede 5-6 år  
 HipHop børn begyndere/let øvede 7-12 år  
 Showdans begyndere/let øvede fra 13 år  
 HipHop Girly fra 16 år - **NYHED!**

## FREDAGE

17.00 - 18.00 Fritræning, standard/latin  
 18.00 - 19.00 Fritræning, standard/latin  
 19.00 - 20.00 Fritræning, voksne (sidste fredag i måneden)

Fritræning, Rock'n roll  
 Fritræning, Konkurrencehold  
 Fritræning, Konkurrencehold



## 35. SÆSON

2018 / 2019

# VILD MED DANS



## Åbent hus - ASYLGAEDE 5D LØRDAG DEN 25. AUGUST KL. 13.00 - 15.00

Kom og oplev vores lokale Danmarks mestre, samt mange af de andre dygtige dansere. Samtidig er der tilmelding til den kommende sæson, så det er vigtigt at komme tidligt da mange hold hurtigt bliver lukket.

GRATIS adgang for alle.







sallingbank.dk

## Få økonomisk frihed

Et økonomitjek hos Salling Bank tager udgangspunkt i helheden. Vi tilfører værdi til dig og din familie.

Aftal et møde så vi kan hjælpe dig med at gøre din hverdag nemmere!

**Salling Bank**  
Løs dine økonomiske problemer

**Tj-catering.dk**  
Glad mad uden grænser

Flotte møde- & selskabslokaler

- Frisenborgvej, Skive
- Dinner Transportable
- Nr. Søby Forsamlingshus

Støt danseklubben  
Som medlem af Skive Sportdanser Forening får både du og foreningen rabat, når du bestiller mad til din næste fest hos Tj Catering.  
Ring: 21 24 34 91 - Toke  
Mail: tj-skive@tdcadsl.dk  
Ring og få et godt tilbud!

**www.TJ-Catering.dk**

## Instruktører:



Annette Funch-Nielsen   Bodil Ørum   Mona Hyldahl   Piet Hyldahl   Kirsten Kornum



Cecilie Funch-Nielsen   Thorbjørn Bech   Johanna Jespersen   Emilie Krog   Rikke Juul Jensen

**HUSK:**  
**JULEBAL 2018**  
Søndag d. 2. dec. 2018

## Dans dig glad

Dans er livsbekræftende, sjovt, positivt, god motion og frem for alt en glad fritidsbeskæftigelse, som dyrkes sammen med en dansepartner eller alene (Showdance/hip-hop/Fitness dance for ældre). Det er aldrig for sent at lære at danse, derfor bør du ikke holde dig tilbage, og undlade at få den positive oplevelse. Måske er I flere hold venner, der har lyst til at udfordre hinanden på de bonede gulve på en sjov måde på "Vild med dans" holdene.



## Dans dig smuk og glad...

Det vigtigste argument for at snøre danseskoene er, udover den fysiske træning, den livsglæde og lykkefølelse, som du får af at bevæge dig til musikken.

- Du bruger hele kroppen igennem mange forskellige bevægelser. Variationer af bevægelser, frem og tilbage, fra side til side, op, ned og rundt osv. styrker din bevægelighed og styrken i dine led.
- Dans er vægtbærende motion - dvs. du bærer din egen vægt. Det styrker knoglerne og forebygger knogleskørhed.
- Dans opbygger adræthed og balance samt hurtighed i forskellige typer bevægelser.
- Dans stimulerer din mentale skarphed, fordi du skal fokusere på koordination og på at lære kroppen konstant at udføre nye og anderledes bevægelser.
- Dans styrker sammenhængen mellem krop og sind, bl.a. fordi du konstant skal mærke din kropps placering og bevægelser i rummet i forhold til musikken og de andre dansere.
- Dans får pulsen op og er god kredsløbstræning.



## Hvorfor danser vi?

Fordi dans giver os noget ingen andre sportsgrene kan give os på samme måde. Dans er fysisk en af de hårdeste sportsgrene der findes, men dans giver en så meget mere end god kondition. Dansen lærer os disciplin, høflighed, dansen lærer os også, at der er ingenting man kommer sovende til, du skal arbejde hårdt. Men alt det dansen lærer dig, er bare ekstra ting, som der kommer dig til gode, fordi det mest vigtige dansen giver dig er glæden. Du bliver altid glad af at danse, du kan have en træls dag hvor alt bare går galt, så kommer du ned på danseskolen og så hører du musikken og folk danser, griner og snakker, du kan kun blive i godt humør. Det er nærmest et frirum for en. Fordi lige meget hvor ung/gammel du er, lige meget niveau, gør dansen dig glad.

**HUSK:**  
**AFDANSNINGBAL 2019**  
Lørdag d. 27. april

