



# 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 Girly begynder, samt hip-hop Girls fra 16 år er et af de mange dansetilbud vi har i den nye sæson.

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



# Program 2020/2021

Tilmelding på [www.skivedans.dk](http://www.skivedans.dk) - evt. spørgsmål ring: 24 41 44 12



## MANDAGE

### SAL 1

09.30 - 10.30 Fitness dance for ældre  
16.10 - 17.00 HipHop Børn - 7-12 år  
17.10 - 18.00 HipHop Teenager - fra 13 år  
18.10 - 19.00 Sportsdans 2-3 træning  
19.10 - 20.00 Sportsdans 2-3 træning  
20.10 - 21.00 Sportsdans 2-3 træning

### SAL 2

Mave, balle, lår  
HipHop Girly - fra 16 år  
HipHop - Konkurrence hold  
HipHop - Konkurrence hold



## TIRSDAGE

16.10 - 17.00 Børnedans beg./let øvede - 7-12 år  
17.10 - 18.00 Sportsdans 1 - rekruttering  
18.10 - 19.00 Sportsdans 2 - talent  
19.10 - 20.00 Vild med dans - øvede

Sportsdans 3 - træning  
Sportsdans 3 - konkurrence/sport  
Sportsdans 3 - konkurrence/sport

## ONSDAGE

09.30 - 10.30 Fitness dance for ældre  
16.10 - 17.00 Dansemus, begynder/letøvede 3-5 år  
17.10 - 18.00 Dansemus, begynder/letøvede 5-6 år  
18.10 - 19.00 Dans uden partner  
18-10 - 19.30  
19.30 - 21.00  
19.10 - 20.00 Vild med dans - let øvede  
20.10 - 21.00 Vild med dans - øvede

Mave, balle, lår

Rock'n Roll - børn/junior  
Rock'n Roll - formation

## TORS DAGE

17.10 - 18.00 MGP begynder/let øvede - 5-6 år  
18.10 - 19.00 Disco børn - 7-12 år  
19.10 - 20.00 Disco teenager - fra 13 år  
20.10 - 21.00 HipHop konkurrence træning  
21.10 - 22.00 Hip Hop konkurrence træning

Vild med dans - begyndere  
Vild med dans - rutinerede  
Vild med dans - begyndere

## 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, Rock'n Roll - formation  
Fritræning, Disco

## DISCO...

Discodans er en dansestil, hvor du lærer at bevæge dig hurtigt og markant til musikken. Dansen styrker din kropsbevidsthed og koordinationssevne. Der vil desuden være mulighed for at deltage i turneringer.



BØRNEDANS  
VILD MED DANS  
DISCO DANS  
FITNESS DANCE  
HIPHOP  
SPORTSDANS  
MGP

## 37. SÆSON

2020 / 2021

# VILD MED DANS



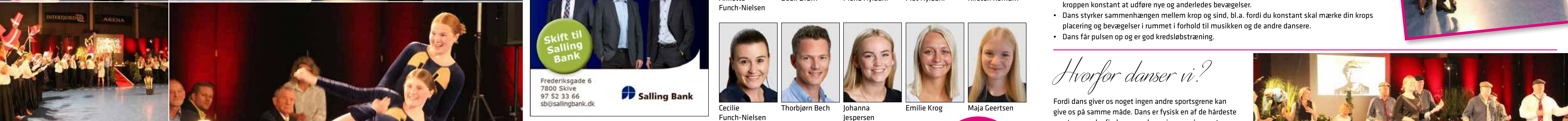
## Åbent hus - ASYLGADE 5D LØRDAG DEN 22. AUGUST KL. 13.00 - 15.00

Kom og oplev vores lokale Danmarksmestre, 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

## Vi er hele egnens lokale pengeinstitut

Hos Salling Bank får du:

- kompetente medarbejdere fra lokalområdet
- helhedsrådgivning til privat og erhverv
- konkurrencedygtige priser

Skift til Salling Bank

Frederiksgade 6  
7800 Skive  
97 52 33 66  
sb@sallingbank.dk

# Instruktører:



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



Cecilie Funch-Nielsen   Thorbjørn Bech   Johanna Jespersen   Emilie Krog   Maja Geertsen

# 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 krops 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**  
2021  
Lørdag d. 1. maj

## DAN CON ELEMENTMONTAGE APS

Trandumvej 5  
7800 Skive  
Tlf: +45 4090 1351

# Hip Hop 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.

**HUSK:**  
**JULEBAL**  
Søndag d. 6. dec. 2020

