

VILD MED DANS

39. SÆSON

2022 / 2023



STOR RABAT TIL
BØRN U/6 ÅR



WWW.SKIVEDANS.DK

Asylgade 5D · 7800 Skive







Mød os i banken eller i byen

Kig forbi til en snak om dine muligheder, eller ring til Niels-Henrik på 96 16 14 12.



Instruktører



Annette
Funch-Nielsen



Bodil Ørum



Mona Hyldahl



Piet Hyldahl



Kirsten Kornum



Sofie Zhuk
Sørensen



Emilie Krog

**HUSK:
JULEBAL**

Søndag
d. 4. dec.
2022

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.



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
2023
Lørdag d. 29. april





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.



Mor, Far, Bedste / Barn

2-3 år

GIV DIT BARN EN GOD START PÅ LIVET MED DANS OG MUSIK

Vi danser til kendte børnesange fra Popsi og Krelle, Minisjang mm., hvor danselege og rytmik er omdrejningspunktet. Bedste, mor eller far kom og få nogle sjove og hyggelige oplevelser sammen, som styrker jeres bånd og børnenes motoriske udvikling. 1 voksen pr. barn!



Åbent hus - ASYLGADE 5D

LØRDAG DEN 20. 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.



Choreo Class...

"I Choreo Class" kommer du til at prøve en masse forskellige dansetilarter, som f.eks. hip hop, contemporary, girly, footwork osv. i sammensatte koreografier. KOM OG VÆR MED !!!

Program 2022/2023

Tilmelding på www.skivedans.dk - evt. spørgsmål ring: 24 41 44 12

MANDAG

SAL 1

- 09.30 - 10.30 Fitness Dance for ældre
- 16.10 - 17.00 MGP beg./let øvede 5-6 år
- 17.10 - 18.00 HipHop Børn 7-12 år
- 18.10 - 19.00 Choreo Class Teen fra 13 år
- 18.00 - 19.30
- 19.10 - 20.00 HipHop Girly fra 16 år
- 19.30 - 21.00

SAL 2

- Mave, balle, lår
- HipHop konkurrence under 17 år
- HipHop - konkurrence over 17 år



TIRSDAG

- 16.10 - 17.00 Børnedans beg. / letøvede - 7-12 år
- 17.10 - 18.00 Sportsdans I - rekruttering
- 18.10 - 19.00 Sportsdans II - talent/konkurrence
- 19.10 - 20.00 Vild med dans - øvede
- 20.10 - 21.00 Tidligere sportsdansere - U25

- Sportsdans II - træning
- Sportsdans I - træning
- Sportsdans II +u/25 år - træning



ONSDAG

- 09.30 - 10.30 Fitness Dance for ældre
- 15.30 - 16.00 Mor, far, bedste/barn - 2-3 år
- 16.10 - 17.00 Dansemus, beg. / letøvede 3-5 år
- 17.10 - 18.00 Dansemus, beg. / letøvede 5-6 år
- 18.10 - 19.00 Dans uden partner
- 19.10 - 20.00 Vild med dans - øvede
- 20.10 - 21.00

- Mave, balle, lår
- Rock'n Roll - børn/junior
- Rock'n Roll - voksne
- HipHop begyndere - 35+ **NYHED!**

TORSDAG

- 18.10 - 19.00 Vild med dans - begyndere
- 19.10 - 20.00 Vild med dans - let øvede
- 20.10 - 21.00 Vild med dans - begyndere

- HipHop konkurrence - træning
- HipHop konkurrence - træning

FREDAG

- 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 - børn/junior
- Fritræning, Rock'n Roll - voksne



**SÆSON
START
MANDAG
D. 29. AUG.
2022**