

MÅNDAG - Sal 1

19.00 Salsa vuxna N3 14 ggr Helen H

MÅNDAG - Sal 3

17.00 Pyttedans 2-3 år 12 ggr 30 min Helen H/Anette
 17.30 Barndans 4 år 12 ggr 30 min Helen H/Anette
 18.00 Barndans 5 år 12 ggr 30 min Helen H/Anette
 18.30 **Tabata*** drop-in Jacob
 20:00 Jazz 30 år+ Öppen nivå 14 ggr Helen H

TISDAG - Sal 1

17.00 Artistic Ballroom junior N2 10 ggr Wilma
 18:00 **Pilates*** drop-in Ann-Sofi
 19:00 Com. Performance 18år+ N3 12 ggr Lina

TISDAG - Sal 3

18:00 **Tabata*** drop-in Sofia
 19:30 Com. Jazz 30 år+ Öppen nivå 7ggr Ann-Sofi
 19:30 Com. Hiphop 30 år+ Öpp. nivå 7ggr start v.41 Ann-Sofi

ONSDAG - Sal 1

18.00 Showspecial junior N1 14 ggr Helen H
 19:00 Jazz vuxna Avancerad 8 ggr 75 min Sara

ONSDAG - Sal 3

18:00 **DanceWorkout*** drop-in Sofia
 19.00 Art. Ballroom tonår Övade+J 9 ggr Helen H
 19:00 Solo Latin vuxna Öppen nivå 5ggr start v.45 Helen H
 20:00 Standard vuxna Övade 5ggr start v.45 Helen H

TORSDAG - Sal 1

17.00 Jazz & Modernt jun/ton N3 14 ggr Vanna

TORSDAG - Sal 3

18.00 **Muskelpass/Core*** drop-in Margot

FREDAG - Sal 1

16.00 Hiphop jun/ton N4 8ggr start v.40 Jennifer
 17:00 Jazz jun/ton N4+5 14 ggr Jennifer

FREDAG - Sal 3

16:00 Jazz ton/vux Övade 14 ggr 75 min Ann-Sofi

LÖRDAG-Sal 1

09:30 **Pilates*** Drop-in start v.35 Helen H

SÖNDAG - Sal 1

16.30 Showkids 6 år 14 ggr 45 min Helen H
 17:15 Showkids 7 år 14 ggr 45 min Helen H
 18:00 Showspecial jun/ton N3 14 ggr Helen H
 19.00 **Bugg vuxna N1** 6 ggr Helen H
 20:00 Bugg vuxna N3 6 ggr Helen H

Söndag - Sal 2

19.00 Latin vuxna Öppen nivå 9 ggr start v.35 Tuku

SÖNDAG - Sal 3

18.30 **Aerobics*** drop-in Margot
 20.00 Standard vuxna Övade 9 ggr start v.35 Tuku

Eventuella ändringar i kursprogrammet kan ske.

Skaragatan 48, 0510-678 28

* Öppna klasser

Lektionstid 60 minuter om inget anges.

www.helensdanskola.nu - lidköping@helensdanskola.nu

Hjärtligt välkomna till en ny termin!