

MÅNDAG - Sal 1

18:30 **Tabata*** *drop-in* Jacob

MÅNDAG - Sal 3

17.00 **Pyttedans 2-3 år** 12 ggr 30 min Helen H/Anette
 17.30 **Barndans 4 år** 12ggr 30 min Helen H/Anette
 18.00 **Barndans 5 år** 12 ggr 30 min Helen H/Anette
 19:00 **Standard vuxna nyb** 6ggr Helen H
 20:00 **Jazz 30 år+ Öppen nivå** 7ggr Helen H
 20.00 **Modernt 30år+ Öppen nivå** 7ggr *start v.11* Stina

TISDAG - Sal 1

17.30 **Hiphop 8-9år** 14ggr 45min Ann-Sofi
 18:30 **Pilates*** *drop-in* Ann-Sofi
 19:30 **Com. Jazz 30 år+ Öppen nivå** 7 ggr Ann-Sofi
 19.30 **Com. Hiphop 30 år+ Öpp. nivå** 7ggr *start v.11* Ann-Sofi

TISDAG -Sal 3

17.00 Artistic Ballroom junior N3 14ggr Wilma
 18:00 **Tabata*** *drop-in* Sofia
 19:00 Com. Performance 18år+ N3 10ggr Lina

ONSDAG - Sal 1

18.00 **Showspecial junior N1+2** 14 ggr Helen H
 19:00 **Jazz vuxna Avancerad start. v5** 8 ggr 75 min Sara

ONSDAG- Sal 2

18:00 **Artistic Ballroom 9-12år N1** 14ggr Wilma

ONSDAG - Sal 3

17:00 Artistic ballroom standard 14ggr Wilma
 18:00 **DanceWorkout*** *drop-in* Sofia
 19.00 Art. Ballroom tonår Övade+Av 14 ggr Helen H
 20:00 Solo Latin 4ggr Wilma
 20.00 Standard vuxna Övade 4ggr Helen H

TORSDAG - Sal 1

17.00 Jazz ton/vux Övade 14 ggr 75min Ann-Sofi
 18.30 **Pilates bas pass*** *drop-in* Ann-Sofi

TORSDAG - Sal 2

18.00 Jazz Modernt Jun/ton N1 Vanna

TORSDAG - Sal 3

17.00 Jazz & Modernt jun/ton N3+4 Vanna
 18.00 **Muskelpass/Core*** *drop-in* Margot

FREDAG - Sal 1

17:00 Jazz jun/ton N4+5 Nora

LÖRDAG-Sal 1

09:30 **Pilates*** *Drop-in* Helen H

SÖNDAG - Sal 1

16.30 **Showkids 6 år** 14 ggr 45 min Helen H
 17:15 **Showkids 7-8 år** 14 ggr 45 min Helen H
 18:00 **Showspecial tonår N4** 14ggr Helen H
 19.00 **Bugg vuxna N1** 6 ggr Helen H
 20:00 **Bugg vuxna N4** 6ggr Helen H

SÖNDAG - Sal 2

18:00 **Latin vuxna N1** 10ggr *start v.7* Tuku
 19.00 **Latin vuxna N2** 10ggr *start v.7* Tuku

SÖNDAG - Sal 3

18.30 **Aerobics*** *drop-in* Margot
 20.00 **Standard vuxna Övade** 10ggr *start v.7* 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!