



**Dans for alle aldre**



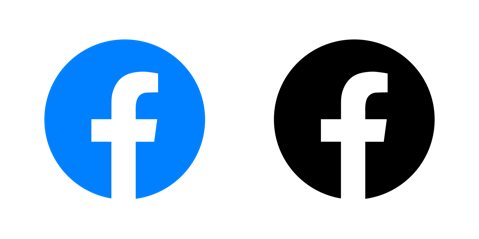
**Rabat ved flere hold**

**Hvissinge Danse Forening**

**Glostrup**

**Velkommen til en ny sæson 2024/2025**

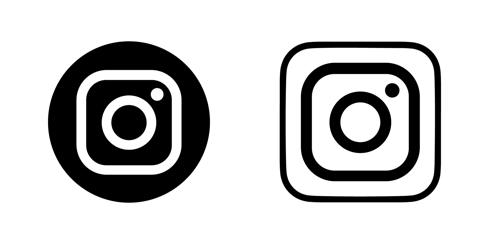
**Tilmelding sker via vores hjemmeside**



**Gratis prøvetime i**

**uge 35**

**Hdf Hvissinge Danse Forening**



**www.hdfglostrup.dk**

**hdf@hdfglostrup.dk**

**+45 20 13 81 31**

**hvissingedanseforening**

**Flere spændende nyheder**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Genre** | **Træner** | **Sal** | **Alder** | **Hold** | **Kode** |
| **Mandag** | | | | | | |
| 17.30 | Øvet voksen | Anne & Kim | Aula | Voksne | Øvet |  |
| 18.30 | Begynder voksen | Anne & Kim | Aula | Voksne | Let øvet |  |
| 19.30 | Nybegynder voksen | Christina & Kim | Aula | Voksne | Begynder |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 16.45 | HipHop | Julie & Mathilde | Hal A | 7-11 år | Grå |  |
| 17.45 | DanceFit | Rikke | Hal A | Fra 10 år | DanceFit |  |
| 19.30 | Dancehall | Lærke | Hal A | 12-18 år | Lilla |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 16.45 | Mor/far-barn-dans | Rikke & Victor | Hal B | 3-4 år | Lyserød |  |
| 17.45 | MGP | Victor | Hal B | 4-6 år | Rød |  |
| 18.45 | Showdance | Julie & Mathilde | Hal B | 11-16 år | Orange |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Tirsdag** | | | | | | |
| 17.00 | MGP | Gaia | Hal A | 5-8 år | Mørkerød |  |
| 18.00 | Moderne showdance | Natascha | Hal A | 9-13 år | Rosa |  |
| 19.00 | HipHop Groove | Gaia & Fiona | Hal A | 12-20 år | Blå |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Onsdag** | | | | | | |
| 17.30 | TikTok | Ida & Michela | Hal A | 7-12 år | Lysegrøn |  |
| 18.30 | Disco | Michela | Hal A | 9-15 år | Mørkegrøn |  |
| 19.30 | HipHop Girly | Michela | Hal A | 13-20 år | Hvid |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 17.00 | DanceFit | Anita | Hal B | Fra 10 år | DanceFit |  |
| 18.00 | StepFit | Anita | Hal B | Fra 10 år | StepFit |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Det forventes, at alle dansere møder senest 10 minutter før lektionens start og er klar til at danse.**

**Holdoversigt**

**Trænere:** Anne, Kim, Julie, Mathilde, Rikke, Lærke, Victor, Gaia, Fiona, Natascha, Ida, Michela & Anita.

**Hjælpetrænere:** Malou, Liva, Laura L., Laura J. & Pernille, Christina & Nanna.

|  |  |
| --- | --- |
| **Mor/far-barn-dans** | Til mor/far-barn-dans vil forældre og børn danse sammen. Vi lægger vægt på at have det sjovt, og der er – udover dansen – tid til forskellige rytmiske øvelser og leg. Vi stiler efter, at de mindste kan danse uden forældre inden sæsonen er omme. |
| **MGP** | På MGP-holdene vil børnene blive udfordret i sjove og rytmiske danse. Niveauet herpå ændres i takt med alder og kunnen, og vi lægger vægt på at have det rart i undervisningen. Børnene vil også blive introduceret for diverse opvarmningsøvelser. |
| **TikTok** | På TikTok-holdet vil du have mulighed for at være med på den nyeste dansetrend. Du vil – i stedet for at lære den over telefonen – have mulighed for at lære den i et sjovt fællesskab med andre. |
| **Showdance** | På Showdance introduceres du til en bred pallette af forskellige stilarter. Fokus er – udover dansen – på selve showet. |
| **Moderne Showdance** | Som en viderebygning på showdance sættes der her mere fokus på musikalitet og kroppens udtryksform i samspil. Der vil derfor blive arbejdet med smidighed, teknik og performance. |
| **Dancehall** | På Dancehall vil beat og bevægelse smelte sammen i ét. Vi danser med løse og frie trin, og vores fokus vil være på bevægelser i takt til nutidig musik. |
| **Disco** | Disco er tilbage! En stilart fyldt med masser af energi og fart. Her vil fokus være på formidling af en koreografi, og elever vil prøve kræfter af med koordinering gennem formationsskift. |
| **HipHop** | HipHop er for drenge og piger i alle aldre. Vi laver *cool* koreografier til nutidig musik. |
| **HipHop Girly** | Her vil være samme fokus som i HipHop, blot med en feminin twist. |
| **HipHop Groove** | På Groove arbejdes med fede teknikker, herunder *grooves*, som en viderebygning på den traditionelle HipHop. |
| **DanceFit** | Dansemotion for unge og voksne – som alle kan være med til. Der vil præsenteres forskellige stilarter, og formålet er at få pulsen til stige samtidig med, at vi har det sjovt. |
| **StepFit** | Som noget nyt tilbyder vi StepFit. Har du lyst til at prøve kræfter af med en sjov, lærerig og energisk motionsform – og få elementer fra dansens verden samtidigt hermed? Så er StepFit det helt rette for dig! |
| **Voksen Pardans** | Her vil du blive introduceret til alt fra EasySwing, Bachata, Rumba, Cha Cha Cha og Vals. Det foregår sjovt og uformelt. |

**Beskrivelse af genrer**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sæsonstart** | Vi begynder i **uge 35**. |
| **Tilmelding** | Tilmelding sker via vores hjemmeside www.hdfglostrup.dk. Husk, at vi tilbyder en **gratis** prøvetime i uge 35. |
| **Hvor?** | Vi befinder os på Nordvangskolen i Glostrup og danser i både Aulaen og HDF-Hallen (placeret bag skolen ved Sofielundsvej nr. 120). |
| **Lektionerne** | En lektion varer enten 45 min. eller 55 min. Det er kun dansere, der under lektionen er til stede i salen. Der er – som udgangspunkt – ikke pauser i en lektion. |
| **Kontingent** | Per sæson: Børn 600 kr.; DanceFit & StepFit 700 kr.; Voksen Pardans 1.050 kr. Husk, at vi har halv pris for første søskende og/eller efterfølgende hold. Indmeldelsesgebyr på 50 kr. per år. Priserne er ekskl. gebyr til Klub Modul og Nets.dk, m.v. Vi dispenserer ikke ved senere indmeldelse eller returnerer ved udmeldelse. |
| **Indbetaling** | Indbetaling sker via vores hjemmeside. Vi modtager de fleste kreditkort ekskl. gebyr. |
| **Prøvetime** | Første lektion i uge 35 er gratis. En prøvemåned på fire lektioner i september kan købes for 100 kr. efter skriftlig aftale. |
| **Træningstøj** | Løst tøj eller gymnastikdragt, shorts og t-shirt, gymnastiksko, indendørs sko eller bare tæer. |
| **Ferie** | Efterårsferie; uge 42 2024  Juleferie; uge 50 2024 til og med uge 1, 2025  Vinterferie; uge 8 2025 |
| **Aflysninger** | Det kan ske, at lokalerne skal bruges af skolen. I tilfælde heraf, kan vi være nødsaget til at skulle aflyse lektionen eller flytte denne til andet lokale. |
| **Arrangementer** | Sommerferieaktiviteter gennem Glostrup Kommune; hver dag i hele uge 31.  Efterårsopvisning den 24. oktober 2024  Juletræsfest og opvisning den 8. december 2024  Generalforsamling den 4. februar 2025  Danseafslutning den 22. marts 2025  Forårsdans i april/maj 2025 |

**Hvissinge Danse Forening**





**NB!**

**Vi forbeholder   
os retten til eventuelle ændringer i programmet**