



Rabat
ved flere
hold

Dans
for alle
aldre

Hvissinge Danse Forening

Glostrup

Velkommen til en ny sæson 2025/2026
Tilmelding sker via vores hjemmeside



Hdf Hvissinge Danse Forening



hvsingedanseforening



www.hdfglostrup.dk
hdf@hdfglostrup.dk
+45 20 13 81 31

**Gratis
prøvetime i
uge 35**

**Flere
spændende
nyheder**



Holdoversigt

Mandag

17.30	Voksen pardans	Anne & Kim	Aula	Voksne	Letøvet/Øvet	
18.30	Voksen pardans	Anne & Kim	Aula	Voksne	Begynder	
16.45	Hip Hop Mini	Laura	Hal A	5-7 år	Lysegrå	
17.30	DanceFit	Rikke	Hal A	Fra 12 år	Ung/voksen	
18.30	Hip Hop Medium	Laura	Hal A	8-12 år	Grå	
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	

Tirsdag

17.00	DanceFit	Mette	Hal A	Fra 12 år	Ung/voksen	
18.00	Tik Tok	Julie & Mathilde	Hal A	7-9 år	Lysegrøn	
19.00	ShowDance	Julie & Mathilde	Hal A	11-16 år	Orange	

Onsdag

17.00	Disco	Michela	Hal A	7-12 år	Grøn	
18.00	Happy Dance	Ida & Michela	Hal A	9-15 år	Gul	
19.00	Hip Hop Girly	Michela	Hal A	13-20 år	Hvid	
17.00	MGP	Gaia & Natascha	Hal B	6-8 år	Mørkerød	
18.00	Moderne Showdance	Gaia & Natascha	Hal B	9-13 år	Rosa	

Det forventes, at alle dansere møder senest 10 minutter før lektionens start og er klar til at danse.
Trænere: Anne, Kim, Mette, Julie, Mathilde, Rikke, Lærke, Victor, Gaia, Natascha, Ida, Michela & Laura L.
Hjælpetrænere: Liva K., Laura J, Liva R., Asta, Agnes & 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. Niveaue 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 palette 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 <i>cool</i> koreografier og seje danse til den nyeste musik.
HipHop Girly	Her vil være samme fokus som i HipHop, men også med trin fra show, jazz og moderne dans, det hele med en feminin twist.
Happy Dance	Happy Dance er vores nyeste dansegenre, her skal vi danse os glade til god musik. Vi danser en masse forskellige stilarter, men det vigtigste er, at vi får rørt os og har det sjovt.
DanceFit	Dansemotion for unge og voksne – som alle kan være med til. Der vil præsenteres forskellige stilarter, og formålet er at få pulsen op, samtidig med at vi har det sjovt.
Voksen Pardans	Er du vild med dans, så er det her du bliver introduceret til alt fra EasySwing, Bachata, Rumba, Cha Cha Cha og Vals. Det foregår hyggeligt og uformelt, mens du samtidig har chancen for at blive en rigtig fest danser.

Beskrivelse af genrer

Sæsonstart	Vi begynder i uge 35 til og med uge 12, 2026.
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	Pr. 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 2025 Juleferie; uge 50 2025 til og med uge 1, 2026 Vinterferie; uge 8 2026
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 29. Efterårsopvisning den 23. oktober 2025 Julefest og opvisning den 30. november 2025 Generalforsamling den 3. februar 2026 Danseafslutning den 21. marts 2026 Forårsdans i april/maj 2026

Hyissinge Danse Forening

NB!

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

