



Gratis  
prøvetime  
uge 35

# Hvissinge Danse Forening Glostrup

**Velkommen til 25-års Jubilæums-  
dancesæson 2022/2023**

indmeldelse via hjemmesiden

**Vi danser på Nordvangskolen i Aula og HDF Hallen**

*Det populære Tik Tok er også kommet til HDF*

Vi laver en masse små serier, som er super sjove at danse

*Børnedans / MGP:*

Sjove og rytmiske danse, hvor niveauet ændres i takt med alder og kunnen. Vi lægger meget vægt på at have det sjovt og rart

*Pop Commercial*

En virkelig populær stilart i dansebranchen. Der lægges stor vægt på power og performance med et feminint touch.

*Moderne Show Dance og Disco:*

Fokus på musikalitet, udtryk og kroppens smidighed og udtryksform

*DanceFit, DanceMix:*

Dansemotion for unge og voksne. Serier alle kan være med til. Vi har det sjovt og får pulsen op. Dansene vil være et mix af forskellige stilarter

# HOLD OVERSIGT

<b>Mandag</b>	<b>Danse genre</b>	<b>Træner</b>	<b>Sal</b>	<b>Alder</b>	<b>Hold navn</b>	<b>nr.</b>
17.30	Voksen pardans	Kim/Anne	Aula	Voksne	Øvet	VTØ
18.30	Voksen pardans	Kim/Anne	Aula	Voksne	Letøvet/begynd	VTL
19.30	Voksen pardans	Kim/Christina	Aula	Voksne	Nybegynder	VTB
17.00	DanceFit	Hamza	Hal A	Ung/voks.	DanceFit	DF1
18.00	Moderne Showdance	Emma	Hal A	9-12 år	Rosa	SW6
19.15	Contemporary	Jack	Hal A	12-20 år	Violet	SW5
20.15	Advance	Jack	Hal A	13-20 år	Blå	SW4
16.45	Børnedans mor/far	Fiona/Gaia	Hal B	3- 4 år	Lyserød	BD1
17.30	Børnedans MGP	Fiona/Gaia	Hal B	4- 7 år	Rød	BD2
18.15	Pop Commercial	Hamza	Hal B	12-20 år	Pink	PO1

<b>Tirsdag</b>	<b>Danse genre</b>	<b>Træner</b>	<b>Sal</b>	<b>Alder</b>	<b>Hold navn</b>	<b>nr.</b>
17.15	DanceFit	Mette	Hal A	Ung/voks	DanceFit	DF2
18.15	Hip Hop "Girly"	Cecilie	Hal A	8-12 år	Lilla	HH5
19.15	Hip Hop "Girly"	Laura	Hal A	13-20 år	Hvid	HH3

<b>Onsdag</b>	<b>Danse genre</b>	<b>Træner</b>	<b>Sal</b>	<b>Alder</b>	<b>Hold navn</b>	<b>nr.</b>
17.30	Tik- Tok	Ida	Hal A	7-10 år	Lysegrøn	TT1
18.30	Disco / Girly	Michela	Hal A	12-16 år	Grøn	DC2
17.00	Hip Hop mini	Rikke E.	Hal B	5- 8 år	Lysegrå	HH4
17.45	Hip Hop medium	Rikke E.	Hal B	9-11 år	Grå	HH6
18.45	DanceMix	Rikke E.	Hal B	Ung/voks.	DanceMix	DM1
17.00	Showdance	Emilie	Aula	8-10 år	Gul	SW2
17.45	Showdance	Emilie	Aula	11-16 år	Orange	SW7

Kontakt os på mail for eventuelt at få en uddybning omkring alder, hold og dansegenre

*Det forventes at alle danserne møder 10 min før tid og er klar til at danse*

**Trænere:** Kim. Anne. Mette. Rikke E. Jack. Hamza. Emilie. Laura. Michela. Ida. Cecilie. Gaia. Fiona. Emma. Hjælpetrænere: Christina. Lærke. Sofie. Nanna.

Lokaler er på Nordvangskolen i Aula og hallen bag skolen, Sofielundsvej 120.

**Opvisninger:** Alle elever får mulighed for at lave opvisninger og show. Vi laver opvisninger til danseafslutningen, juletræsfesten og kulturnatten, Glostrup Festival. Show for forårs- og sommerhold, I de seneste år har flere af vores hold efterhånden optrådt mange steder b.la. på "Festival del Sole" i Riccione (Rimini) i Italien I år har et showhold med 35 dansere været i Italien med danseopvisninger for ca. 5.000

# Beskrivelse af dansene

**Børnedans MGP:** Sjove og rytmiske danse, hvor niveauet ændres i takt med alder og kunnen. Vi laver små nemme danseserier og lægger vægt på at have det sjovt og rart, mens vi lærer.

**Tik- Tok:**



Tik-Tok er også kommet til HDF. Det er super sjovt og nemt at danse der hjemme, i skolen, hos vennerne etc. Vi laver små Tik Tok serier, som vi filmer og deler i vores egen lukkede gruppe på Facebook, så vi altid har dansene lige ved hånden. Kom og vær med til at få nogle super sjove timer sammen.

**Mor/far/barn:**

På **Lyserød** hold har vi valgt at have mor/far med til dansen /træning indtil uge 42, herefter hjælper forældre med i salen og vi arbejder hen i mod at børnene danser alene efter jul

**Showdance:**

En bred pallet af danse genre, her lægges vægt på selve showet

**Moderne Show**

Med udgangspunkt i showdansen, vil vi sætte mere fokus på

**Dance:**

musikalitet, udtryk og kroppens udtryksform. Der vil blive arbejdet med smidighed, teknik og performance

**Disco:**

Disco er fyldt med masser af energi og fart samt indeholder flere stilarter, Moderne Jazz og Girly er en del af koreografien. Fokus er på at formidle et show, med masser af formationsskift.

**Pop Commercial**

er en virkelig populær stilart i dansebranchen. Der lægges stor vægt på power og performance med et feminint touch, og der bliver bl.a. brugt trin fra forskellige stilarter, vi danser til de nyeste hits, som er "hotte" netop nu - som vi kan genkende fra radioens rytmer.

**Contemporary**

er en stærk, teknisk og udtryksfuld stilart. Undervisningen inkluderer forskellige opvarmningselementer herunder gulvarbejde, spring og koreografi, dansen er inspireret af forskellige stilarter såsom moderne showdance, ballet og jazz.

**Advance**

På Advance holdet bliver der arbejdet med alle de stærke urban stilarter såsom Waacking, House og mange andre genre, dansen er et meget energifuld og teknisk hold, hvor der er stor fokus på upbeat og udtryk, i et feminint aspekt af dans.

**Hip Hop:**

For drenge og piger i alle aldre - fra de helt små til de store.

Vi laver cool og seje Hip Hop danse til tidens musik

**Hip Hop Girly:**

Her fokuseres på Hip Hop med et piget twist.

**DanceFit:**

Dansemotion for unge og voksne som alle kan være med til.

Vi svinger bl.a. hofterne til de bedste latin-inspirerende rytmer

**DanceMix:**

Dansene vil være et mix af mange forskellige stilarter.

Målet er at mærke energien og få pulsen op, så vi får rørt kroppen, samtidig med, at vi har det godt og sjovt

**Voksen pardans:**

Er du vild med dans? Vi gennemgår f.eks. EasySwing, Bachata Rumba, Cha cha cha, Vals. Det foregår hyggeligt og uformelt, Nyd fællesskabet og chancen for at blive en rigtig festdanser

- Sæsonstart:** **Begynder uge 35. Fra mandag den 29. august 2022.**
- Indmeldelse:** På hjemmesiden [www.hdfglostrup.dk](http://www.hdfglostrup.dk). Få en **gratis Prøvetime**
- Hvor?** **Nordvangskolen Aula og hallen bag skolen Sofielundsvej 120.**
- Danselektionen:** 1 lektion er 45 min. eller 55 min. Det primært er danserne, der er til stede i salen (undtaget er til prøvetimen uge 35)  
Det forventes at alle danserne møder **10 min før tid** og er klar til at danse
- Kontingent:** **Pr. sæson**, Børn 600 kr. Teen hold 750 kr. DanceFit/Mix/Advance 700 kr. Voksen pardans 1.050 kr. **½ pris for 1. søskende/efterfølgende hold. Indmeldelsesgebyr 50 kr./p.p. /pr./år.** Priserne er ekskl. gebyr til Klub Modul og Nets.dk, mv. Vi dispenserer ikke ved senere indmeldelse eller returnere ved udmeldelse.
- Indbetaling:** **Via hjemmesiden** vi modtager de fleste kreditkort ekskl. gebyr
- Prøvetime:** 1. lektion er **gratis** (uge 35). Prøve mdr. pris 100 kr. kun i sept.
- Træningstøj:** Løst tøj eller gymnastikdragt, shorts & T-shirt, gymnastiksko eller indendørs sko eller bare tæer. Voksendans, let tøj og sko.
- Ferier:** **Efterårsferie:** Uge 42 /2022.  
**Juleferie:** Uge 50 /2022. – til og med d. 8. januar 2023.  
**Vinterferie:** Uge 08 /2023.
- Aflysninger:** Endvidere kan det ske, at lokalerne skal bruges af skolen, her må vi desværre aflyse eller flytte til andre lokaler
- Arrangementer:** **Sommerferieaktiviteter for børn/unge** gennem Glostrup kommune hver dag i hele uge 28, afsluttende opvisning om fredagen kl. 15  
**Glostrup Festival. Opvisning 27. august 2022 kl. 14**  
**Kulturnat d. 24.9.2022** Workshop i Glostrup Shoppingcenter. Børn, unge, voksne, se Kulturnats programmet
- Jubilæum:** **Den 13. oktober har HDF 25-års jubilæum.**  
**Juletræsfest og opvisning** for alle dansere og hele familien, søndag d. 11.12.2022 kl. 12.00 i Glostrup Hallen  
**Generalforsamling** er tirsdag d. 07.02.2023 kl. 20. HDF hallen  
**Opvisning danseafslutning** er lørdag d. 25.03.2023 kl. 12.00  
**Forårsdans og danseweekend** i april/maj måned 2023  
**Happy Dancing Feet** vil være tilstede ved festlige lejligheder  
På mail/SMS Man-onsdage kl. 17-18 tlf. 20138131 eller træner  
E-mail: [hdf@hdfglostrup.dk](mailto:hdf@hdfglostrup.dk) [www.hdfglostrup.dk](http://www.hdfglostrup.dk)

**HDF Maskot:****Yderligere information**