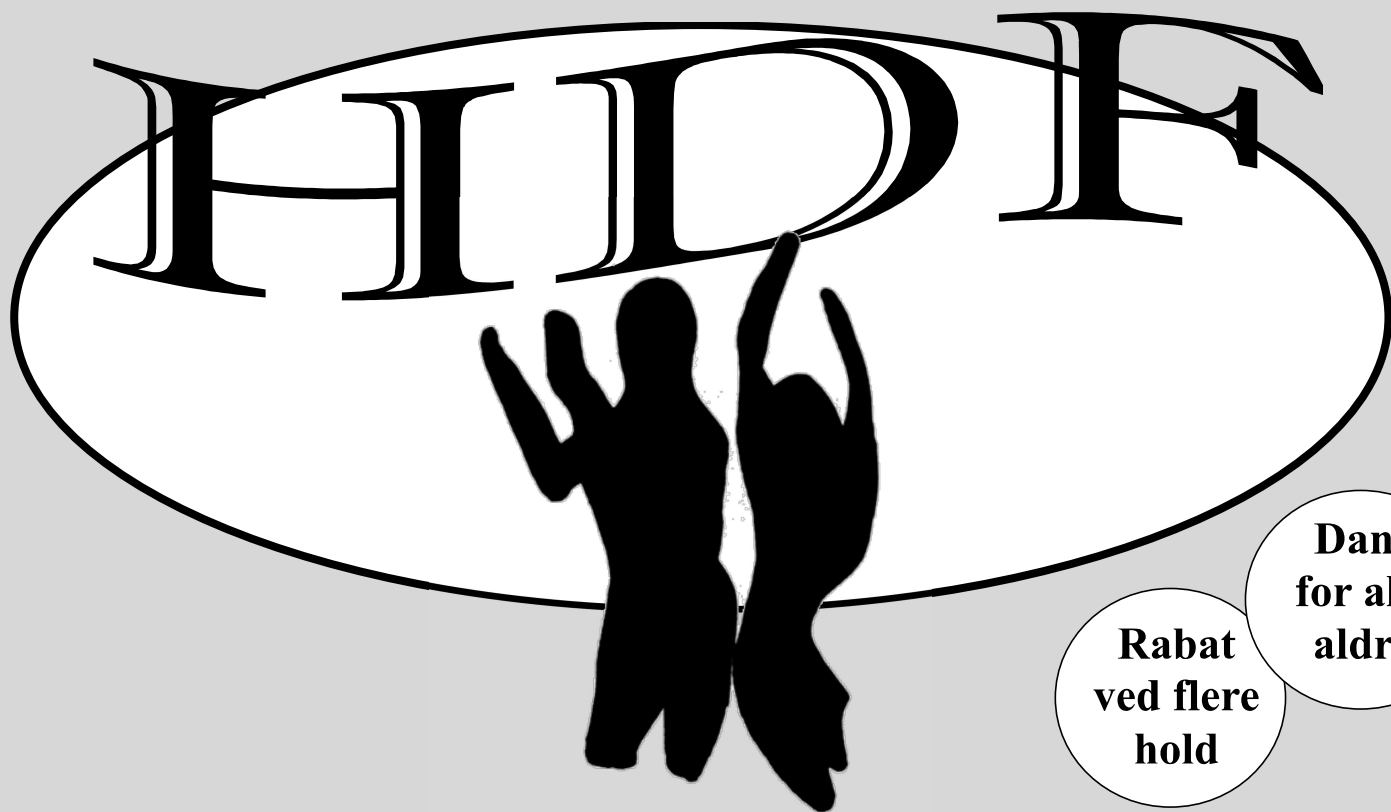




**Dans
for alle
aldre**

**Rabat
ved flere
hold**

Hvissinge Danse Forening

Glostrup

Velkommen til en ny sæson 2024/2025
Tilmelding sker via vores hjemmeside



Hdf Hvissinge Danse Forening



hvinggedanseforening



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

**Gratis
prøvetime i
uge 35**

**Flere
spændende
nyheder**



Holdoversigt

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.

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

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

Beskrivelse af genrer

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 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 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 <i>grooves</i> , 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.

Hvissinge Danse Forening

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 26. oktober 2024 Juletræsfest og opvisning den 8. december 2024 Generalforsamling den 4. februar 2025 Danseafslutning den 22. marts 2025 Forårsdans i april/maj 2025

NB!

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

DGI