

Måndag Västerås Sigurdsgatan 31

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 2	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 3	Gym & Träning	tid	ålder	nivå	sal 4
2	Dancekids	16.30-17.15	5-6	N	ET	71	Du & Jag	17.00-17.30	3-4	N/F	LH	54	TG Hiphop Battle	16.30-17.30	Jun+vux	Alla	ML	Hiphop fri träning	17.00-18.00	Alla	Alla	
3	Dancekids	17.15-18.00	5-6	F	ET	69	TG Disco G	17.30-18.15	Divalight		DH	33	Lofting/House	17.30-18.30	U/V	N/F	ML	80 BarreWork	18.00-18.45	Alla	Alla	LH/SG
14	Disco	18.00-18.45	10-12	M	ET	61	TG Disco S	18.15-19.15	B1+2	Br-Silv	DH	32	Hiphop Roots	18.30-19.30	U/V	N/F	ML	Hiphop fri träning	19.00-20.00	Alla	Alla	
67	TG Disco G	18.45-19.30	Light it up		LH	65	TG Disco D	19.15-20.15	Alla	Br-Silv	DH	53	TG Hiphop D	19.30-20.30	Alla	Alla	ML	Disco fri träning	20.00-21.00	Alla	Alla	
76	ZUMBA	19.30-20.15	U/V	Basic	LH	63	TG Disco S	20.15-21.15	Alla	Gu-Star	DH	55	TG Hiphop G	20.30-21.15	Individualz		ML					

Måndag Surahammar Folkets Hus 10 tillfällen. Kursstart och anmälan se hemsida www.abf.se

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	Sal S	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	S	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	Lärare	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	
9	Dance it out	17.00-17.45	7-10	N/F	MU																		

Tisdag Västerås

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 2	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 3	Gym & Träning	tid	ålder	nivå	sal 4
78	ZUMBA	11.30-12.15	U/V	Gold	LH	4	Dancekids	16.45-17.30	5-6	A	ET	18	Disco	16.30-17.30	13-15	M	SG	Hiphop fri träning	17.00-18.00	Alla	Alla	
72	TG Disco G	16.45-17.30	Magiclight		LH	16	Disco	17.30-18.15	10-12	Elit	ET	15	Disco	17.30-18.15	10-12	A	SG	Hiphop fri träning	18.00-19.00	Alla	Alla	
22	Streetkids	17.30-18.15	5-6	N/F	LH	11	Disco	18.15-19.00	7-9	M	ET			18.15-19.15				Disco fri träning	19.00-20.00	Alla	Alla	
43	Grupptechnik	18.15-19.15	Alla discogrupper		LH	62	TG Disco S	19.15-20.15	Jun1+2	Br-Silv	SG	48	Salsa	19.15-20.15	U/V	N/F	RP	Disco fri träning	20.00-21.00	Alla	Alla	
81	TwerkOut	19.15-20.00	U/V	Basic	LH							49	Bugg	20.15-21.15	U/V	N/F	RP					
75	Reggaeton	20.00-21.00	U/V	N/F	LH																	

Tisdag Tillberga

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal T	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal T	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal T	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal T
8	Dance it out	17.15-18.00	7-10	N/F	MU	82	Zumba	18.00-18.45	U/V	Basic	MU												

Onsdag Västerås

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 2	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 3	Gym & Träning	tid	ålder	nivå	sal 4
12	Disco	16.30-17.15	7-9	A	SG	5	Dance it out	16.30-17.15	10-12	N	ET	50	TG Hiphop S/D	16.30-17.30	Alla	N	AC					
10	Disco	17.15-18.00	7-9	N	SG	6	Dance it out	17.15-18.00	10-12	M	ET	25	Hiphop	17.30-18.15	10-12	N/F	AC	Hiphop fri träning	17.00-18.00	Alla	Alla	
84	CoreWork	18.00-18.45	Alla	Alla	SG	86	TG Disco S	18.00-19.00	Alla	Gu-Star	ET	51	TG Hiphop S	18.15-19.15	Alla	Br-Silv	AC	44 TG MindWork	18.00-18.45	Alla	TG	LH
60	TG Disco S/P	18.45-19.45	Alla	N	SG	66	TG Disco D	19.00-20.00	Alla	Gu-champ	LH	57	TG Hiphop G	19.15-20.00	Frekvens		AC	Disco fri träning	19.00-20.00	Alla	Alla	
19	Disco	19.45-20.45	13-16	A1	SG	20	Disco	20.00-21.00	13-15	Elit	LH	27	Hiphop	20.00-21.00	13-15	N	AC	Disco fri träning	20.00-21.00	Alla	Alla	

Torsdag Västerås

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 2	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 3	Gym & Träning	tid	ålder	nivå	sal 4
59	TG Konstnärlig	16.45-17.45	Alla	Alla	JK	79	Zumba	16.30-17.15	U/V	Basic	MU	24	Hiphop	16.30-17.15	7-9	F/A	RW	83 BarreWork	17.30-18.15	Alla	Alla	SG
46	Jazz	17.45-19.00	U/V	M/A	JK	28	Hiphop	17.15-18.15	13-15	M/A	VP	52	TG Hiphop S	17.15-18.15	Alla	Gu-Champ	RW	Hiphop fri träning	18.15-19.15	Alla	Alla	
47	Modern	19.00-20.15	U/V	M/A	JK	39	Feminine Vibe	18.15-19.15	U/V	N/M	VP	26	Hiphop	18.15-19.00	10-12	M/A	RW	Disco fri träning	19.15-20.15	Alla	Alla	
45	Modern & Jazz	20.15-21.15	U/V	N/F	JK	30	Hiphop	19.15-20.15	U/V	M	VP	40	90's Hiphop	19.15-20.15	U/V	N/F	RW	Disco fri träning	20.15-21.15	Alla	Alla	
								20.15-21.15				31	Hiphop	20.15-21.15	U/V	Elit	RW					

Söndag Västerås

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 2	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 3	Gym & Träning	tid	ålder	nivå	sal 4
70	TG Disco G	12.45-13.30	Spotlight		LH/OK	73	TG Disco G	12.45-13.30	Starlight		DS	38	High heels	12.30-13.30	U/V	N/F	HH	Hiphop fri träning	12.45-13.45	Alla	Alla	
1	Du & Jag	13.30-14.00	3-4	N/F	LH	58	Slow/Eng.Freestyle	13.30-14.30	Alla	TG	DS	34	Dancehall	13.30-14.30	U/V	N/F	HH	Hiphop fri träning	13.45-14.45	Alla	Alla	
23	Hiphop	14.00-14.45	7-9	N	LH	42	Teknik	14.30-15.30	Alla	M/A	DS	36	HipWERRK	14.30-15.30	U/V	N/F	HH	Disco fri träning	14.45-15.45	Alla	Alla	
85	Disco Akrobatik	15.00-15.45	Fr 8 år	TG	LH/OK	21	Disco	15.30-16.30	U/V	Elit	DS			15.30-17.30				Disco fri träning	15.45-16.45	Alla	Alla	
68	TG Disco G	15.45-16.30	Flashlight		LH	41	Mixed Styles	16.30-17.30	U/V	N/F	DS	87	Zumba Strong	17.30-18.15	Alla	Alla	LH					
64	TG Disco	16.30-17.30	Alla	S star-champ	LH																	

Lärare

LH Linda Hemrell JK Jaakko Kulmala RW Robert Wägar VP Vera Popovic  
 AC Axel Carlsson DS Daniel Scarrillo ML Marcus Larsson ET Elina Tidström  
 HH Hanna Herbertson RP Robin Persson DH Desire Haetman  
 SG Sofia Gunnarsson MU Madeliene Unga  
 Assistent OK Olivia Kungsman

Nivå

N nybörjare N/F nybörjare/forts  
 F/M forts/medel M medel M/A medel/avancerad  
 A avancerad A1 steget över avancerad Elit elitnivå

TG Tävlingssträning

B battle S solo D duo G grupp  
 Grupptechnik & MindWork  
 Fri träning för DTLH medlemmar

Träning & hälsa

Zumba, basic, gold och strong  
 TwerkOut, Gym, CoreWork och BarreWork