

SCHEMA HT-18

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
47	TG Disco G	16.45-17.30		Flashlight	LH	29	Disco	16.45-17.30	10-12	N	SG	10	Hiphop	16.30-17.15	10-12	M/A	ML	Disco	fri trän	17.00-18.00	Alla	Alla	DTLH
31	Disco	17.30-18.15	10-12	A1	LH	30	Disco	17.30-18.15	10-12	F	SG	59	TG Hiphop S	17.15-18.15	Alla	Alla	ML	Disco	fri trän	18.00-19.00	Alla	Alla	DTLH
43	TG Eng.Freestyle	18.15-19.15	Alla	A	LH	38	Mixed Styles	18.15-19.00	10-12	N/F	SG	60	TG Battle	18.15-19.15	Alla	TG	ML	Hiphop	fri trän	19.00-20.00	Alla	Alla	DTLH
72	Zumba	19.15-20.00	Alla	Basic	LH	41	Pepp&Stepp	19.15-20.15	Alla	TG	SG	14	Hiphop Roots	19.15-20.15	U/V	M/A	ML	Hiphop	fri trän	20.00-21.00	Alla	Alla	DTLH
48	Disco	20.00-21.00	13-15	A1	LH	32	Disco	20.15-21.15	13-15+U/V	N	SG	15	Lofting/House	20.15-21.15	U/V	M/A	ML						

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

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	Lärare	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	Lärare	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	Lärare	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 4
70	Mixed Styles	17.00-17.45	7-10	N	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
52	TG Disco S	16.30-17.30	B-J2	Gu-Star	DH	28	Disco	16.45-17.30	7-9	M/A	LH	27	Disco	16.45-17.30	7-9	N	SG	Hiphop	fri trän	17.00-18.00	Alla	Alla	DTLH
42	TG Disco S	17.30-18.30	J3 -Vux	Gu-Star	DH	45	TG Disco S/D	17.30-18.30	Alla	N	SG	62	TG Hiphop G	17.30-18.15		FrekvenZ	LH	Hiphop	fri trän	18.00-19.00	Alla	Alla	DTLH
55	TG Disco D	18.30-19.30	Alla	Gu-S-star	DH	54	TG Disco D	18.30-19.30	Alla	Br-Silv	SG	39	Mixed Styles	18.15-19.15	U/V	N/F	LH	75	BarreWork	19.15-20.00	Alla	Alla	LH
	PDT Disco	19.30-20.00			DH	40	TG Kick & split	19.30-20.00	Alla	TG	SG	56	TG Hiphop S/D	19.15-20.15	Alla	N	AC	Disco	fri trän	19.00-20.00	Alla	Alla	DTLH
53	TG Disco S	20.00-21.00	Alla	Sstar champ	DH/LH	33	Disco	20.15-21.15	13-15	A	SG	13	Hiphop	20.15-21.15	13-15	N	AC	Disco	fri trän	20.00-21.00	Alla	Alla	DTLH

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
71	Mixed Styles	17.00-17.45	8-12	N/F	MU	73	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
8	Hiphop	16.45-17.30	7-9	F	LH	35	Disco Akro	16.15-17.15	8-14	N/F	LH/OK	9	Hiphop	16.15-17.00	10-12	N	NT	Hiphop	fri trän	17.00-18.00	Alla	Alla	DTLH
63	TG Hiphop G	17.30-18.15	FunkyFellaZ	LH	49	TG Disco G	17.15-18.00		Spotlight	LH/OK	61	TG Hiphop D	17.00-18.00	Alla	Alla	NT	Hiphop	fri trän	18.00-19.00	Alla	Alla	DTLH	
34	Disco	18.15-19.15	U/V	A1	LH	22	Bugg	18.00-19.00	U/V	F	RP	26	Battle all styles	18.00-19.00	Alla	N	NT	Disco	fri trän	19.00-20.00	Alla	Alla	DTLH
74	Zumba	19.15-20.00	U/V	Basic	APS	23	Salsa	19.00-20.00	U/V	F	RP	12	Hiphop	19.15-20.15	U/V	A	NT	Disco	fri trän	20.00-21.00	Alla	Alla	DTLH
80	Pepp&Stepp	20.00-21.00	Alla	TG	SG	24	Bugg/Salsa	20.00-21.00	U/V	N	RP	69	Hiphop	20.15-21.15	U/V	N	NT						

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
51	TG Disco S	16.15-17.15	Alla	Br/silv	LH/OK	16	Modern/Jazz	16.15-17.15	10-15	N/F	KQ	58	TG Hiphop S	16.15-17.15	Alla	Alla	SB	Hiphop	fri trän	17.00-18.00	Alla	Alla	DTLH
65	Feminine Vibe	17.15-18.15	U/V	N	VP	18	Modern/Jazz	17.15-18.15	U/V	F	KQ	67	RnB Ragga	17.15-18.15	U/V	N/F	SB	Hiphop	fri trän	18.00-19.00	Alla	Alla	DTLH
66	Feminine Vibe	18.15-19.15	U/V	F	VP	20	Modern	18.15-19.15	U/V	A	KQ	68	Old School	18.15-19.15	U/V	N/F	SB	Disco	fri trän	19.00-19.30	Alla	Alla	DTLH
57	TG Hiphop S	19.15-20.15	Alla	Girls	VP	19	Jazz	19.15-20.15	U/V	A	KQ	11	Hiphop	19.15-20.15	13-15	M/A	SB	76	BarreWork	19.30-20.15	Alla	Alla	LH
25	Ragga/Reggaeton	20.15-21.15	U/V	N/F	LH	17	Modern/Jazz	20.15-21.15	U/V	N	KQ	64	TG Hiphop	20.15-21.00		IndividualZ	SB	Disco	fri trän	20.15-21.00	Alla	Alla	DTLH

Fredag Västerås

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 2	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 3	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 4
37	Eng.Freestyle	16.00-17.00	Alla	A	DS	77	Zumba	11.30-12.15	U/V	Gold	LH		Hiphop	fri träning	16.00-17.00	Alla	Alla	DTLH					
36	Slow	17.00-18.00	Alla	A	DS								Disco	fri träning	17.00-18.00	Alla	Alla	DTLH					
50	TG Disco G	18.00-18.45		Highlights	DS																		

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
5	Streetkids	12.00-12.30	5-6	N	LH	1	Du& Jag	12.00-12.30	3-4	N	PS		Disco	fri trän	12.00-13.00	Alla	Alla	DTLH					
6	Streetkids	12.30-13.00	5-6	F	LH	2	Du& Jag	12.30-13.00	3-4	F	PS		Hiphop	fri trän	13.00-14.00	Alla	Alla	DTLH					
7	Hiphop	13.00-13.45	7-9	N	LH	3	Dancekids	13.00-13.30	5-6	N	PS		Hiphop	fri trän	14.00-15.00	Alla	Alla	DTLH					
78	TG Disco S	13.45-14.45	Alla	Br-Champ	LH	4	Dancekids	13.30-14.00	5-6	F	PS		Disco	fri trän	15.00-16.00	Alla	Alla	DTLH					
44	TG Slow	14.45-15.45	Alla	TG	LH	21	Jazz burlesque chair dance	14.15-15.15	U/V	N/F	PS												
46	TG Disco G	15.45-16.30		Light it up	LH																		

Lärare LH Linda Hemrell

KQ Karin Qvist VP Vera Popovic AC Axel Carlsson NT Nils Therén SB Sofia Bergsten

DS Daniel Scarrillo ML Marcus Larsson PS Paulina Stenbäck MU Madeliene Unga.

RP Robin Persson SG Sofia Gunnarsson APS Andrea Silvano/Philip Silvano

Assistent OK Olivia Kungsmån

Nivå

N nybörjare N/F nybörjare/forts F/M forts/medel

M medel M/A medel/avancerad A avancerad

A1+2+special steg över avancerad

TG Tävlingsstråning

B battle S solo D duo G grupp

Kick & split hopp och kickar

Pepp&Stepp rundor. Fri Träning DTLH

Träning & hälsa

Zumba, Gym

BarreWork