

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
25	Hiphop	16.15-17.15	10-12	M/A *	ML	3	Dancekids	16:30-17:00	5-6	N	ET	11	Disco	16:30-17:15	7-9	A	SG					
49	TG Disco S	17:15-18:15	Alla	Br-Silv	SG	5	Dancekids	17:00-17:30	5-6	A	ET	60	TG Hiphop S	17:15-18:15	Alla	Guld<	ML	Hiphop fri träning	17.00-18.00	Alla	Alla	
8	TG Disco S	18:15-19:15	Alla	Silver	SG	10	Disco	17:30-18:15	7-9	F	ET	63	TG Battle	18:15-19:15	Alla	A	ML	Hiphop fri träning	18.00-19.00	Alla	Alla	
53	TG Disco G	19:15-20:00		Divalight	SG	7	TG Disco S	18:15-19:15	B1+2+J1	Guld	ET	28	Hiphop Roots	18:15-20:15	U/V	F	ML	Disco fri träning	19.00-20.00	Alla	Alla	
72	TG Pepp&stepp	20:00-21:00		Alla TG Drop in Hiphop Disco	SG	80	Get Strong	19:15-20:00	Alla	N	ET	29	Lofting/House	20:15-21:15	U/V	F	ML	Disco fri träning	20.00-21.00	Alla	Alla	
						17	Disco	20:00-21:00	13-15	M/A	ET											

Måndag Surahammar Folkets Hus 10 tillfällen. Kursstart och anmälan se hemsida [www.abf.se](http://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	
68	Mixed Styles	17:00-17:45	8-12	N/F	MU																		

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
66	Mixed Styles	16:30-17:15	7-10	N/F	MU	67	Mixed Styles	17:15-18:00	10-12	N/F	MU	84	ZUMBA	18:00-18.45	U/V	Basic	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	
13	Disco	16:30-17:15	10-12	M	SG	20	Streetkid	16:30-17:00	5-6	N	LH	4	Dancekids	16:15-16:45	5-6	F	ET						
14	Disco	17:15-18:00	10-12	A	SG	21	Streetkid	17:00-17:30	5-6	F	LH	9	Disco	16:45-17:30	7-9	N	ET	64	Dancehall Battle	17:15-18:15	Alla	TG	HH
30	Dancehall	18:15-19:15	U/V	F	HH	6	Mixed Styles	17:30-18:15	10-12	N/F	ET	85	TwerkOut	17:30-18:15	U/V	N	LH	Hiphop fri träning	18.15-19.15	Alla	Alla		
32	HIP WERRK	19:15-20:15	U/V	N/F	HH	45	TG Disco S/D	18:15-19:15	Alla	N	SG	55	TG Disco G	18:15-19:00		Magilight	LH	Disco fri träning	19.15-20.15	Alla	Alla		
31	Dancehall	20:15-21:15	U/V	N	HH	46	Hiphop	19:15-20:15	13-15+U/V	N	SG	51	TG Disco G	19:00-19:45		Light it up	LH						
						86	Core Work	20:15-21:15	U/V	N	SG	65	TG Hiphop G	19:45-20:30		FrekvenZ	LH						

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
58	TG HiphopS/D/B	16:30-17:30	Alla	N	AC							22	Hiphop	16:30-17:15	7-9	N	SG					
59	TG Hiphop S	17:30-18:30	Alla	Br-Silv	AC	47	TG Disco S	17:00-18:00	J2 +	Gu-Star	LH	24	Hiphop	17:15-18:00	10-12	N	SG	Hiphopfri träning	17.00-18.00	Alla	Alla	
12	Disco	18:30-19:15	10-12	N	ET	18	Disco	18:00-19:00	13-16	A1	LH	69	TG Disco S	18:00-19:00	Alla	Brons	SG	Hiphop fri träning	18.00-19.00	Alla	Alla	
16	Disco	19:15-20:15	13-15+U/V	N	ET	48	TG Disco S	19:00-20:00	Alla	Sstar-Ch	LH	36	Salsa	19:00-20:00	U/V	N/F	RP	Disco fri träning	19.00-20.00	Alla	Alla	
82	ZUMBA	20:15-21:00	U/V	Basic	MU	19	Disco	20:00-21:00	U/V	A1	LH	35	Bugg	20:00-21:00	U/V	N/F	RP	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	
39	Jazz/Modern	16:15-17:15	10-15	N	JK	26	Hiphop	16:15-17:15	13-15	F/M	VP	23	Hiphop	16:30-17:15	7-9	F/A	LH						
40	Jazz/Modern	17:15-18:15	U/V	N/F	JK	61	TG Hiphop S Girls	17:15-18:15	Alla	TG	VP	70	TG Disco Kick/Split	17:15-17:45	Alla	TG	SG	87	BarreWork	17.15-18.00	Alla	N	LH
41	Jazz	18:15-19:30	U/V	M/A	JK	62	TG Hiphop D	18:15-19:15	Alla	Br-champ	VP	34	Reggaeton	18:00-19:00	U/V	N/F	LH	Hiphop fri träning	18.00-19.00	Alla	Alla		
42	Modern	19:30-20:45	U/V	M/A	JK	27	Hiphop	19:15-20:15	U/V	F/A	VP	52	TG Disco G	19:00-19:45		Flashlight	LH	Disco fri träning	19.00-20.00	Alla	Alla		
43	TG Konst S	20:45-21:15		TG	JK	33	Feminine Vibe	20:15-21:15	U/V	N/F	VP	37	Mixed Styles	19:45-20:45	U/V	N/F	LH	Disco fri träning	20.00-21.00	Alla	Alla		
														PDT	20:45-21:15	Alla	TG	LH					

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
81	ZUMBA	11:30-12:15	U/V	Gold	LH	89	TG Hiphop G	Enl.ök	IndividualZ		ML												

Lördag 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
50	TG Disco D	12:45-13:45	Alla	Gu-champ	DS/LH	54	TG Disco G	12:00-12.45		Spotlight	LH/OK	83	ZUMBA	12:00-12:45	U/V	Basic	LH/MU					
38	Eng.Freestyle	13:45-14:45	Alla	Avc	DS/LH	15	DiscoAkrofreestyle	12:45-13:45	8-12	N/F	LH/OK		Hiphop fri träning	13.00-14.00	Alla	Alla						
44	TG Eng freestyle	14:45-15:45	Alla	TG	DS/LH	71	Jazz/Burlesk	13:45-14:45	U/V	N/F	PS		Hiphop fri träning	14.00-15.00	Alla	Alla						
56	Slow	15:45-16:45	Alla	Avc	DS/LH	1	Du& jag	14:45-15:15	3-4	N	PS		Disco fri träning	15.00-16.00	Alla	Alla						
57	TG Slow	16:45-17:45	Alla	TG	DS/LH	2	Du& jag	15:15-15:45	3-4	F	PS		Disco fri träning	17.00-18.00	Alla	Alla						
88	TG Hiphop G	17:45-18.30		FunkyFellaZ	LH																	

Lärare

LH Linda Hemrell JK Jaakko Kulmala VP Vera Popovic AC Axel Carlsson  
 DS Daniel Scarrillo ML Marcus Larsson ET Elina Tidström HH Hanna Herberson  
 RP Robin Persson PS Paulina Stenbäck 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+2+special steg över avancerad \* 1 timme

TG Tävlingssträning

B battle S solo D duo G grupp  
 Kick & split hopp och kickar  
 Pepp& Stepp rundor  
 Fri träning för DTLH medlem

Träning & hälsa

Zumba, basic, gold. TwerkOut, Get Strong,  
 Gym, CoreWork och BarreWork