

SCHEMA VT-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	
						3	Dancekids	16:30-17:00	5-6	N	ET	25	Hiphop	16.15-17.15	10-12	M/A *	ML						
49	TG Disco D	17:15-18:15	Alla	Br-Silv	SG	4/5	Dancekids	17:00-17:30	5-6	M/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	10/11	Disco	17:30-18:15	7-9	M/A	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	17	Disco	18:15-19:15	13-15	M/A	ET	28	Hiphop Roots	19:15-20:15	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	85	TwerkOut	19:15-20:00	U/V	N	LH	29	Lofting/House	20:15-21:15	U/V	F	ML	Disco fri träning	20.00-21.00	Alla	Alla		
						86	BOX 'n HIIT	20:00-20:45	Alla	N	LH												

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		Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	
68	Mixed Styles	17:00-17:45	8-12	N/F	MU																		

Tisdag Tillberga

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	Lärare	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1
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	Streetkids	16:30-17:00	5-6	N	LH												
14	Disco	17:15-18:00	10-12	A	SG	21	Streetkids	17:00-17:30	5-6	F	LH	9	Disco	16.45-17.30	7-9	N	ET						
30	Dancehall	18:15-19:15	U/V	F	HH	82	ZUMBA	17:30-18:15	U/V	Basic	LH	6	Mixed Styles	17.30-18.15	10-12	N/F	ET	Hiphop fri träning	17:15-18:15				
64	Dancehall Battle	19:15-20:15	U/V	TG	HH	45	TG Disco S/D	18:15-19:15	Alla	N	SG	55	TG Disco G	18:15-19:00	Magiclight		LH	80	Get Strong	18.15-19.00	U/V	N	ET
31	Dancehall	20:15-21:15	U/V	N	HH	46	Hiphop	19:15-20:15	13-15+U/V	N	SG	65	TG Hiphop G	19:00-19:45	FrekvenZ		LH		Disco fri träning	19.15-20.15	Alla	Alla	
						90	TG Pepp & Stepp	20:15-21:15	Alla TG Drop in Hiphop Disco		SG	51	TG Disco G	19:45-20:30	Light it up		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 4	
		16:30-17:30																					
22/24	Hiphop	17:15-18:00	7-12	N	SG	47	TG Disco S	17:00-18:00	J2 +	Gu-Star	LH	59	TG Hiphop S	17:30-18:30	Alla	Br-Silv	AC	Hiphop fri träning	17.00-18.00	Alla	Alla		
69	TG Disco S	18:00-19:00	Alla	Brons	SG	18	Disco	18:00-19:00	13-16	A1	LH	12	Disco	18:30-19:15	10-12	N	ET	Hiphop fri träning	18.00-19.00	Alla	Alla		
36	Salsa	19:00-20:00	U/V	N/F	RP	48	TG Disco S	19:00-20:00	Alla	Sstar-Ch	LH	16	TG Disco S/D	19:15-20:15	Alla	Guld	ET	87	BarreWork	19.00-19.45	Alla	N	SG
35	Bugg	20:00-21:00	U/V	N/F	RP	19	Disco	20:00-21:00	U/V	A1	LH			20:15-21:00					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	23	Hiphop	16:30-17:15	7-9	F/A	LH	26	Hiphop	16:15-17:15	13-15	F/M	VP						
40	Jazz/Modern	17:15-18:15	U/V	N/F	JK	91	DanceWork	17:15-18:00	Alla	N	LH	70	TG DiscoKick/Split	17:15-17:45	Alla	TG	SG	61	TG Hiphop SoloGirls	17.15-18.15	Alla	TG	VP
41	Jazz	18:15-19:30	U/V	M/A	JK	34	Reggaeton	18:00-19:00	U/V	N/F	LH	62	TG Hiphop D	18:15-19:15	Alla	Br-champ	VP	Hiphop fri träning	18.15-19.15	Alla	Alla		
42	Modern	19:30-20:45	U/V	M/A	JK	52	TG Disco G	19:00-19:15	Flashlight		LH	52	TG Disco G	19:15-19:45	Flashlight		LH	Disco fri träning	19.15-20.15	Alla	Alla		
43	TG Konst S	20:45-21:15		TG	JK	27	Hiphop	19:15-20:15	U/V	F/A	VP	37	Mixed Styles	19:45-20:45	U/V	N/F	LH	Disco fri träning	20.15-21.15	Alla	Alla		
						33	Feminine Vibe	20:15-21:15	U/V	N/F	VP			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	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 4	

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		
50	TG Disco D	12:45-13:45	Alla	Gu-champ	DS/LH	54	TG Disco G	12:00-12.45	Spotlight		LH/OK		Disco fri träning	12.00-13.00	Alla	Alla								
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		Disco fri träning	15.00-16.00	Alla	Alla			
56	Slow	15:45-16:45	Alla	Avc	DS/LH	1	Du& jag	14:45-15:15	3-4	N	PS	79	CoreWork	16:00-16.45	Alla	Alla	SG							
57	TG Slow	16:45-17:45	Alla	TG	DS/SG	2	Du& jag	15:15-15:45	3-4	F	PS	88	TG Hiphop G	16.45-17.30	FunkyFellaZ		LH							
												83	ZUMBA	17.30-18.15	U/V	Basic	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 Herbertson
RP Robin Persson **PS** Paulina Stenbäck **SG** Sofia Gunnarsson
MU Madeliene Unga **Assistent** **OK** Olivia Kungsmann

Nivå
 N nybörjare N/F nybörjare/forts F/M forts/medel
 M medel M/A medel/avancerad A avancerad
 A1+A2+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** FDTLH

Träning & hälsa
 Zumba, TwerkOut, Get Strong, Gym,
 CoreWork, DanceWork ,BarreWork Box 'n HIIT