

Måndag

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 2	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 3	Gym &Träning Sal 4
14	Disco	16.30-17.15	10-12	A	LH		PDT med Alida	16.45-17.15			AN	25	Hiphop	16.30-17.15	7-9	M/A	ML	
9	TGEng/DiscoFreestyle	17.15-18.00	10-12	N	LH	17	TikTok Dance	17.15-18.00	8-14	N/F	AN	28	Hiphop	17.15-18.00	10-12	A	ML	
22	TG Disco G	18.00-18.45	<12	Lightning	LH	45	TGDisco/slow/EF	18.00-19.00	Alla	N	AN	72	TG S-coach Hiphop	18.00-19.00	Alla	TG	ML	
87	DanceWork	19.00-19.45	U/V	N	E&M	58	TG Disco D	19.00-20.00	Alla	128	AN	61	TG Battle	19.00-20.00	Alla	TG	ML	
86	Core & BarreWork	20.00-20.45	Alla	Alla	LH	52	TG Disco G	20.00-20.45	SunLight		AN	33	Hiphop/House	20.00-21.00	U/V	N/F	ML	

Måndag Tillberga

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal T													
83	LatinWork	19.45-20.30	Alla	Basic	JR													

Tisdag

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 2	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 3	Gym &Träning Sal 4
54	TG Disco G	16.30-17.15		NeonLights	AN	10	Disco	16.45-17.30	7-9	N	LH	26	Fri träning disco	17.30-18.00	Alla	TG	DTLH	
13	Disco	17.15-18.00	10-12	F	AN	90	Fri träning konst	17.30-18.15	Alla	TG	DTLH	44	Bugg	18.00-19.00	U/V	N/F	RP	
55	TG Disco S	18.00-19.00	Alla	128	AN	80	T-Work	18.15-19.00	U/V	Alla	LH	23	Hiphop/Fortnite	19.00-19.45	10-12	N/F	NM	
59	TG Disco D	19.15-20.15	Alla	136-140	LH	42	Salsa	19.30-20.30	U/V	N/F	RP	60	TG Hiphop Old school & E-Boogie	20.00-21.00	Alla	TG	NM	
53	TG Disco G	20.15-21.00		Light it up champ	LH													

Onsdag

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 2	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 3	Gym &Träning Sa
82	LatinWork	16.45-17.30	U/V	Lätt	LH	3	Discokids	16.30-17.00	5-6	N	PS	24	Hiphop	16.30-17.15	7-9	N	NT	
57	TG Disco S	17.30-18.30	Alla	136-140	LH	4	Discokids	17.00-17.30	5-6	F	PS	27	Hiphop	17.15-18.00	10-12	F	NT	
19	Disco	18.30-19.30	U/V	A	LH	41	Fusion	17.30-18.30	U/V	F	EK	65	TG Hiphop S	18.00-19.00	Alla	Br-Silv	NT	
53	TG Disco G	19.30-20.15		Light it up champ	LH	47	TG Konstnärlig	18.30-19.30	Alla	TG	EK	29	PDT	19.00-20.00	Alla	TG	NT	
76	Latin femvibe	20.15-21.15	U/V	N	LH	38	Fusion	19.30-20.30	13-15+ U/V	N/F	EK	32	Hiphop Basics	20.00-21.00	U/V	M/A	NT	

Torsdag

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 2	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 3	Gym &Träning Sal 4
2	Du & Jag	16.30-17.00	3-4	N/F	PS													
6	Balet jazz	17.00-17.30	5-6	N/F	PS	62	TG Hiphop G	16.30-17.15		FrekvenZ	SB	31	TG Slow	16.30-17.30	10-15	N/F TG	AN	
8	Fusion	17.30-18.15	10-12	N/F	PS	30	Hiphop	17.15-18.15	13-15	N/F	SB	11	Disco	17.30-18.15	7-9	F	AN	
7	Balet jazz	18.15-19.00	7-9	N/F	PS	66	TG Hiphop S	18.15-19.15		Alla Gu-Champ	SB	12	Disco	18.15-19.00	10-12	N	AN	
16	Disco	19.00-20.00	13-15	N/F	LH	34	Ragga/RnB	19.15-20.15	U/V	N/F	SB	84	LatinWork	19.15-20.00	U/V	N	TB	
18	Disco	20.00-21.00	13-15	A	LH	37	Feminine Vibe	20.15-21.15	U/V	A	SB	77	Mixed Styles	20.15-21.15	U/V	N	PS	

Fredag

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 2	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 3	Gym &Träning Sal 4
85	LatinWork	12.00-12.45	U/V	Lätt	LH/TB													
15	TGEng/DiscoFreestyle	16.30-17.00	Alla	F/A/TG	DS/JB	53	TG Disco G	16.15-17.00		Light it up träning	LH	92	Fri discoträning	16.15-17.15	Alla	TG	DTLH	
46	Slow	17.00-18.00	Alla	F/M/TG	DS/JB	94	Fri konst.träning	18.00-19.00	Alla	TG	DTLH	93	Fri Hiphop träning	17.15-18.15	Alla	TG	DTLH	
74	TG S-coach disco	18.00-19.00	Alla	128-140	DS/JB													

Söndag

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 1	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 2	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 3	Gym &Träning Sal 4
69	Streetkids	11.00-11.30	5-6	N	LH	36	Feminine Vibe	11.30-12.30	U/V	N/M	SB	48	TG Impro Modern	11.30-12.15	Alla	Alla	OT	
70	Streetkids	11.30-12.00	5-6	F	LH	64	TG Hiphop D	12.30-13.30	Alla	Alla	SB	39	Fusion	12.15-13.15	13-15	F/M	OT	
21	Hiphop/Fortnite	12.00-12.45	7-9	N/F	LH	63	TG Hiphop G	13.30-14.15		FunkyFellaZ	SB	49	Dansteknik	13.30-14.30	Alla	Alla	OT	
68	TG Hiphop G	12.45-13.30		13-15 år FreshZ	LH													
73	TG Feedback	13.30-14.30	Alla	Alla	LH													

Lärare; LH Linda Hemrell SB Sofia Bergsten ML Marcus Larsson EK Elin Kinell JB Jenny Bohlström DS Daniel Scarrillo OT Oscar Törnell AN Alida Nore PS Paulina Stenbäck RP Robin Persson NT Nils Theren NM Nicklas Magnusson **Gruppträninginstruktörer:** FW Frida Wilén EF Emma Fohlin JR Jeanette Rudberg LH Linda Hemrell

Träning/Hälsa; Dancework, LatinWork, BarreWork, CoreWork, T-Work

Nivå; N nybörjare F fortsättning N/F nyb/forts. M medel F/M forts/medel, A Avancerad F/A forts/avancerad TG tävling. **Tävlingsträning;** N Nybörjare B battle S solo D duo G grupp

Supercoachtävlingsträning Disco & Hiphop **Feedback. Tempo bpm** 128 brons/silver 136 guld/star 140 superstar/champ