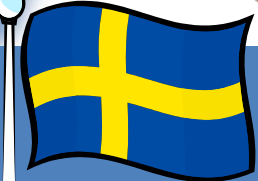




SM TRÄNING



Vecka 13 startar vår SM satsning på Dansverkstan.

Det finns massor av klasser att välja på.

Man kan gå bara vid ett tillfälle eller gå på allt som passar, **500 kr/person**

Alla som tävlar i SM klass och är **medlem i DTLH** får gå på träningarna **gratis** eftersom DTLH sponsrar dessa dansare.

Träning under v.13-17

Måndag

16.30-17.15 Disco solo guld <
20.00-20.45 Styrka och fys

Tisdag

18.15-19.00 Get strong, HIIT
20.15-21.15 Pepp o Stepp,
disco/hiphop

Onsdag

16.30-17.30 Hiphop solo/duo
16.15-17.15 Disco duo alla
20.15-21.15 Fri träning för slow och
engelsk freestyle

Torsdag

17.15-18.00 Dancework, kondition

Lördag v. 13+14

15.00-15.45 Djäkneberget, fys

Söndag (inte v. 13, start v. 14)

15.15-16.00 Disco solo Brons-silver



Torsdag den 3 och 10 maj, med Vera

16.30-17.15 Solo hiphop
17.15-18.00 Duo + Grupp hiphop
18.15-19.15 Battle + EB
19.15-20.30 SM klass i solo+duo hiphop
20.30-21.15 SM klass i grupphiphop

Lördag 5 maj med Daniel

11.30-12.00 sal 3 SM klass i Slow
12.00-12.45 sal 3 Slow duo + solo
12.45-13.15 sal 2 SM klass Eng. freestyle
13.15-14.00 sal 2 Eng. freestyle solo + duo
14.15-15.00 sal 2 Disco duo guld och uppåt
15.00-15.30 sal 3 SM klass konstnärligt
15.30-16.15 sal 2 SM klass i disco solo

Lördag 5 maj med Sofia

11.15-12.00 sal 2 Grupp disco
12.00-12.45 sal 2 Disco solo br-silver
12.45-13.30 sal 3 Disco solo guld/star barn
13.30-14.15 sal 3 Disco solo guld/star jun<
14.15-15.00 sal 3 Disco duo br-silver
15.00-15.30 sal 2 Discorundor

Torsdag den 3 maj, med Linda

17.15-18.00 Disco solo guld och uppåt
18.00-18.45 Disco solo br-silver
18.45-19.30 SM klass i solo disco
19.30-20.15 SM klass i grupp disco

Måndag den 7 maj, Linda och Sofia

17.15-18.00
SM klass i gruppdisco sal 1
Discogrupper sal 2
18.00-18.45
Disco duo guld< sal 1
Disco duo br-silver sal 2
17.15-18.45 sal 3
Friträning i slow och hiphop
18.45-19.30
Disco och freestyle-
rundor i sal 2



Anmäl dig på hemsidan!