

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		
2	Dancekids	16.30-17.15	5-6	N	ET																			
3	Dancekids	17.15-18.00	5-6	F	ET	13	Disco	16.30-17.15	10-12	N	SG	54TG Hiphop Battle	16.30-17.30	Jun+vux	Alla	ML		Hiphop fri träning	17.00-18.00	Alla	Alla			
14	Disco	18.00-18.45	10-12	M	ET	69	TG Disco G	17.30-18.15	Divalight			DH	33	Lofting/House	17.30-18.30	U/V	N/F	ML	80	BarreWork	18.00-18.45	Alla	Alla	LH/SG
67	TG Disco G	18.45-19.30	Light it up		LH	61	TG Disco S	18.15-19.15	B1+2	Br-Silv	DH	32	Hiphop Roots	18.30-19.30	U/V	N/F	ML		Hiphop fri träning	19.00-20.00	Alla	Alla		
76	ZUMBA	19.30-20.15	U/V	Basic	LH	65	TG Disco D	19.15-20.15	Alla	Br-Silv	DH	53	TG Hiphop D	19.30-20.30	Alla	Alla	ML		Disco fri träning	20.00-21.00	Alla	Alla		
74	Reggaeton	20.15-21.15	U/V	N	LH	63	TG Disco S	20.15-21.15	Alla	Gu-Star	DH	55	TG Hiphop G	20.30-21.15	Individualz		ML							

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

Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	Sal S	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	S	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	Lärare	Kod	Kurs	tid	ålder	nivå	sal 4	
9	Dance it out	17.00-17.45	7-10	N/F	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	
78	ZUMBA	11.30-12.15	U/V	Gold	LH																		
71	Du & Jag	16.15-16.45	3-4	N/F	LH	18	Disco	16.30-17.30	13-15	M	SG	4	Dancekids	16.45-17.30	5-6	A	ET		Hiphop fri träning	17.00-18.00	Alla	Alla	
72	TG Disco G	16.45-17.30	Magilight		LH	15	Disco	17.30-18.15	10-12	A	SG	16	Disco	17.30-18.15	10-12	Elit	ET		Hiphop fri träning	18.00-19.00	Alla	Alla	
22	Streetkids	17.30-18.15	5-6	N/F	LH	17	Disco	18.15-19.15	13-15	N	SG	11	Disco	18.15-19.00	7-9	M	ET		Disco fri träning	19.00-20.00	Alla	Alla	
43	Grupptechnik	18.15-19.15	Alla discogrupper		LH	62	TG Disco S	19.15-20.15	Jun1+2	Br-Silv	SG	48	Salsa	19.15-20.15	U/V	N/F	RP		Disco fri träning	20.00-21.00	Alla	Alla	
81	TwerkOut	19.15-20.00	U/V	Basic	LH	88	Disco	20.15-21.15	U/V	N	SG	49	Bugg	20.15-21.15	U/V	N/F	RP						
75	Reggaeton	20.00-21.00	U/V	M	LH																		

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	
7	Dance it out	16.30-17.15	7-10	F	MU	8	Dance it out	17.15-18.00	7-10	N	MU	82	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	
12	Disco	16.30-17.15	7-9	A	SG	5	Dance it out	16.30-17.15	10-12	N	ET	50	TG Hiphop S/D	16.30-17.30	Alla	N	AC						
10	Disco	17.15-18.00	7-9	N	SG	6	Dance it out	17.15-18.00	10-12	M	ET	25	Hiphop	17.30-18.15	10-12	N/F	AC		Hiphop fri träning	17.00-18.00	Alla	Alla	
44	TG MindWork	18.00-18.45	Alla	TG	LH	86	TG Disco S	18.00-19.00	Alla	Gu-Star	ET	51	TG Hiphop S	18.15-19.15	Alla	Br-Silv	AC	84	CoreWork	18.00-18.45	Alla	Alla	SG
60	TG Disco S/P	18.45-19.45	Alla	N	SG	66	TG Disco D	19.00-20.00	Alla	Gu-champ	LH	57	Battle	19.15-20.15	Alla	N	AC		Disco fri träning	19.00-20.00	Alla	Alla	
19	Disco	19.45-20.45	13-16	A1	SG	20	Disco	20.00-21.00	13-15	Elit	LH	27	Hiphop	20.15-21.00	13-15	N	AC		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	
24	Hiphop	16.30-17.15	7-9	F/A	RW							79	Zumba	16.30-17.15	U/V	Basic	MU	83	BarreWork	17.30-18.15	Alla	Alla	SG
52	TG Hiphop S	17.15-18.15	Alla	Gu-Champ	RW	59	TG Konstnärlig	16.45-17.45	Alla	Alla	JK	28	Hiphop	17.15-18.15	13-15	M/A	VP		Hiphop fri träning	18.15-19.15	Alla	Alla	
26	Hiphop	18.15-19.00	10-12	M/A	RW	46	Jazz	17.45-19.00	U/V	M/A	JK	39	Feminine Vibe	18.15-19.15	U/V	N/M	VP		Disco fri träning	19.15-20.15	Alla	Alla	
40	90's Hiphop	19.15-20.15	U/V	N/F	RW	47	Modern	19.00-20.15	U/V	M/A	JK	30	Hiphop	19.15-20.15	U/V	M	VP		Disco fri träning	20.15-21.15	Alla	Alla	
31	Hiphop	20.15-21.15	U/V	Elit	RW	45	Modern & Jazz	20.15-21.15	U/V	N/F	JK	29	Hiphop	20.15-21.15	U/V	N	VP						

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		
37	HipWERRK	12.30-13.30	U/V	F	HH	73	TG Disco G	12.45-13.30	Starlight			DS	70	TG Disco G	12.45-13.30	Spotlight		LH/OK		Hiphop fri träning	12.45-13.45	Alla	Alla	
36	HipWERRK	13.30-14.30	U/V	N	HH	58	Slow/Eng.Freestyle	13.30-14.30	Alla	TG	DS	1	Du & Jag	13.30-14.00	3-4	N/F	LH		Hiphop fri träning	13.45-14.45	Alla	Alla		
34	Dancehall	14.30-15.30	U/V	N	HH	42	Teknik	14.30-15.30	Alla	M/A	DS	23	Hiphop	14.00-14.45	7-9	N	LH		Disco fri träning	14.45-15.45	Alla	Alla		
35	Dancehall	15.30-16.30	U/V	F/A	HH	21	Disco	15.30-16.30	U/V	Elit	DS	85	Disco Akrobatik	15.00-15.45	Från 8 år	TG	LH/OK		Disco fri träning	15.45-16.45	Alla	Alla		
38	High heels	16.30-17.30	U/V	N/F	HH	41	Mixed Styles	16.30-17.30	U/V	N/F	DS	68	TG Disco G	15.45-16.30	Flashlight		LH							
87	Zumba Strong	17.30-18.15	Alla	Alla	LH							64	TG Disco S	16.30-17.30	Alla	S-star-champ	LH							

Lärare

LH Linda Hemrell JK Jaakko Kulmala RW Robert Wägar VP Vera Popovic
 AC Axel Carlsson DS Daniel Scarrillo ML Marcus Larsson ET Elina Tidström
 HH Hanna Herbertson RP Robin Persson DH Desire Haetman
 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 steget över avancerad Elit elitnivå

TG Tävlingssträning

B battle S solo D duo G grupp
 Grupptechnik & MindWork
 Fri träning för DTLH medlemmar

Träning & hälsa

Zumba, basic, gold och strong
 TwerkOut, Gym, CoreWork och BarreWork