

# Sommer Kick off 2Dance

## TORSDAG 13.Aug

Sal 1	Sal 2	Sal 3
Oppvarming Teknikk <i>Gruppe 1</i> 11.00-11.45	Oppvarming Teknikk <i>Gruppe 3</i> 11.00-11.45	Oppvarming Teknikk <i>Gruppe 2</i> 11.00-11.45
Slow <b>LARS</b> <i>Gruppe 1</i> 11.45-13.00	Freestyle <b>DESIREE</b> <i>Gruppe 3</i> 11.45-13.00	Bevegelighet <b>SIRI</b> <i>Gruppe 2</i> 11.45-13.00
LUNSJ 13.00-13.45		
Freestyle <b>DESIREE</b> <i>Gruppe 1</i> 13.45-15.00	Slow <b>LARS</b> <i>Gruppe 2</i> 13.45-15.00	Bevegelighet <b>SIRI</b> <i>Gruppe 3</i> 13.45-15.00
Freestyle <b>DESIREE</b> <i>Gruppe 2</i> 15.00-16.15	Slow <b>LARS</b> <i>Gruppe 3</i> 15.00-16.15	Bevegelighet <b>SIRI</b> <i>Gruppe 1</i> 15.00-16.15

## FREDAG 14.AUG

Sal 1	Sal 2	Sal 3
Oppvarming Teknikk <i>Gruppe 1</i> 11.00-11.45	Oppvarming Teknikk <i>Gruppe 2</i> 11.00-11.45	Oppvarming Teknikk <i>Gruppe 3</i> 11.00-11.45
Freestyle Live <b>LAURA</b> <i>Gruppe 1</i> 11.45-13.00	PA Moderne <b>HERMAN</b> <i>Gruppe 2</i> 11.45-13.00	Jumps&Turns <b>SELINA</b> <i>Gruppe 3</i> 11.45-13.00
LUNSJ 13.00-13.45		
Freestyle Live <b>LAURA</b> <i>Gruppe 3</i> 13.45-15.00	PA Moderne <b>HERMAN</b> <i>Gruppe 1</i> 13.45-15.00	Jumps&Turns <b>SELINA</b> <i>Gruppe 2</i> 13.45-15.00
Freestyle Live <b>LAURA</b> <i>Gruppe 2</i> 15.00-16.15	PA Moderne <b>HERMAN</b> <i>Gruppe 3</i> 15.00-16.15	Jumps&Turns <b>SELINA</b> <i>Gruppe 1</i> 15.00-16.15

Foredrag om kosthold for alle dansere fra 12år

# Sommer Kick off 2Dance

## LØRDAG 15.Aug

Sal 1	Sal 2	Sal 3	Sal 4
Oppvarming <i>Gruppe 2</i> 11.00-11.30	Oppvarming <i>Gruppe 1</i> 11.00-11.30	Oppvarming <i>Gruppe 3</i> 11.00-11.30	Oppvarming <i>Gruppe 4</i> 11.00-11.30
Freestyle <b>MARTE</b> <i>Gruppe 2</i> 11.30-12.30	Disco <b>VIBEKE</b> <i>Gruppe 1</i> 11.30-12.30	PA Show <b>CAMILLA</b> <i>Gruppe 3</i> 11.30-12.30	Turn <b>Martine Lø</b> <i>Gruppe 4</i> 11.30-12.30
Freestyle <b>MARTE</b> <i>Gruppe 4</i> 12.30-13.30	Disco <b>VIBEKE</b> <i>Gruppe 3</i> 12.30-13.30	PA Show <b>CAMILLA</b> <i>Gruppe 1</i> 12.30-13.30	Turn <b>Martine Lø</b> <i>Gruppe 2</i> 12.30-13.30
LUNSJ 13.30-14.15			
Disco <b>VIBEKE</b> <i>Gruppe 2</i> 14.15-15.15	Freestyle <b>MARTE</b> <i>Gruppe 1</i> 14.15-15.15	PA Show <b>CAMILLA</b> <i>Gruppe 4</i> 14.15-15.15	Turn <b>Martine Lø</b> <i>Gruppe 3</i> 14.15-15.15
Disco <b>VIBEKE</b> <i>Gruppe 4</i> 15.15-16.15	PA Show <b>CAMILLA</b> <i>Gruppe 2</i> 15.15-16.15	Freestyle <b>MARTE</b> <i>Gruppe 3</i> 15.15-16.15	Turn <b>Martine Lø</b> <i>Gruppe 1</i> 15.15-16.15

Felles grilling 16.30

## SØNDAG 16.Aug

Sal 1	Sal 2	Sal 3	Sal 4
Oppvarming <i>Gruppe 4</i> 11.00-11.30	Oppvarming <i>Gruppe 2</i> 11.00-11.30	Oppvarming <i>Gruppe 3</i> 11.00-11.30	Oppvarming <i>Gruppe 1</i> 11.00-11.30
Disco <b>MARTINE B</b> <i>Gruppe 4</i> 11.30-12.30	Girly style <b>VIBEKE</b> <i>Gruppe 2</i> 11.30-12.30	PA Jazz <b>TRUDE</b> <i>Gruppe 3</i> 11.30-12.30	Skadeforebyggende <b>EMMY</b> <i>Gruppe 1</i> 11.30-12.30
Disco Live <b>PETER</b> <i>Gruppe 1</i> 12.30-13.30	Girly style <b>VIBEKE</b> <i>Gruppe 3</i> 12.30-13.30	PA Jazz <b>TRUDE</b> <i>Gruppe 4</i> 12.30-13.30	Skadeforebyggende <b>EMMY</b> <i>Gruppe 2</i> 12.30-13.30
LUNSJ 13.30-14.15			
Disco Live <b>PETER</b> <i>Gruppe 2</i> 14.15-15.15	PA Jazz <b>TRUDE</b> <i>Gruppe 1</i> 14.15-15.15	Girly style <b>VIBEKE</b> <i>Gruppe 4</i> 14.15-15.15	Skadeforebyggende <b>EMMY</b> <i>Gruppe 3</i> 14.15-15.15
Disco Live <b>PETER</b> <i>Gruppe 3</i> 15.15-16.15	PA Jazz <b>TRUDE</b> <i>Gruppe 2</i> 15.15-16.15	Girly style <b>VIBEKE</b> <i>Gruppe 1</i> 15.15-16.15	Eget opplegg <b>MARTINE B</b> <i>Gruppe 4</i> 15.15-16.15

Mentalt foredrag for alle dansere fra 12år