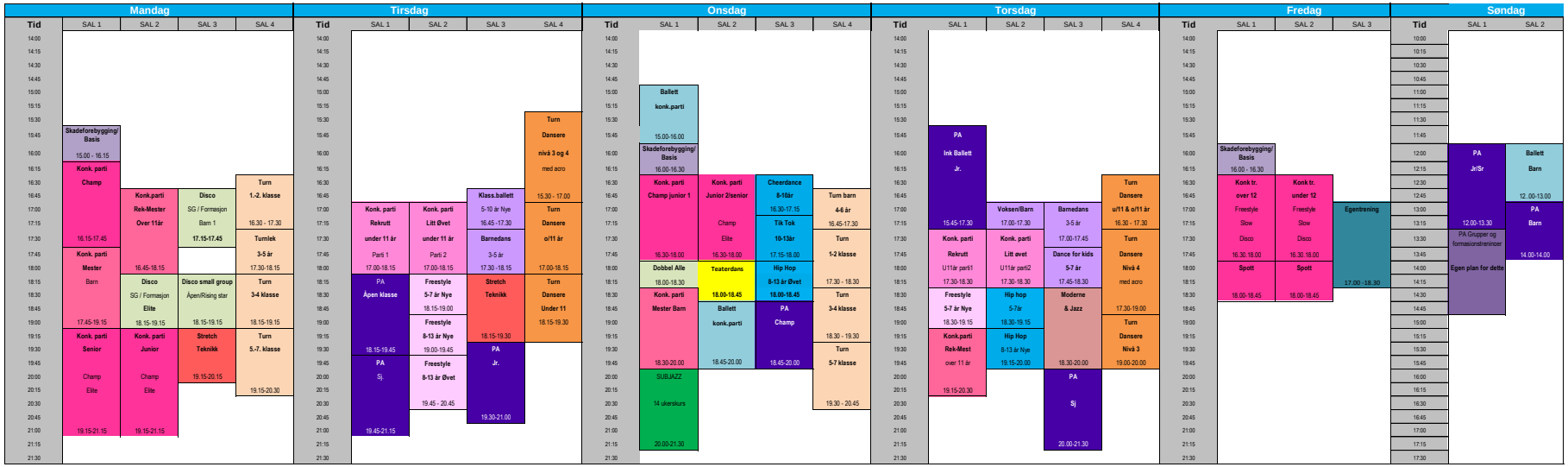
VÅR 2022


Mandag
Tid
SAL 1
SAL 2
SAL 3
SAL 4
Skadeforebygging/ Basis
15.00 - 16.15
Konk. parti
Champ
16.15-17.45
Konk. parti
Mester
Barn
17.45-19.15
Konk. parti
Senior
Champ
Elite
19.15-21.15
Konk.parti
Rek-Mester
Over 11år
16.45-18.15
Disco
SG / Formasjon
Elite
18.15-19.15
Konk. parti
Junior
Champ
Elite
19.15-21.15
Disco
SG / Formasjon
Barn 1
17.15-17.45
Disco small group
Åpen/Rising star
18.15-19.15
Stretch
Teknikk
19.15-20.15
Turn
1.-2. klasse
16.30 - 17.30
Turnlek
3-5 år
17.30-18.15
Turn
3-4 klasse
18.15-19.15
Turn
5.-7. klasse
19.15-20.30
Tirsdag
Tid
SAL 1
SAL 2
SAL 3
SAL 4
Konk. parti
Rekrutt
under 11 år
Parti 1
17.00-18.15
PA
Åpen klasse
18.15-19.45
PA
Sj.
19.45-21.15
Konk. parti
Litt Øvet
under 11 år
Parti 2
17.00-18.15
Freestyle
5-7 år Nye
18.15-19.00
Freestyle
8-13 år Nye
19.00-19.45
Freestyle
8-13 år Øvet
19.45 - 20.45
Klass.ballett
5-10 år Nye
16.45 -17.30
Barnedans
3-5 år
17.30 -18.15
Stretch
Teknikk
18.15-19.30
PA
Jr.
19.30-21.00
Turn
Dansere
nivå 3 og 4
med acro
15.30 - 17.00
Turn
Dansere
o/11 år
17.00-18.15
Turn
Dansere
Under 11
18.15-19.30
Onsdag
Tid
SAL 1
SAL 2
SAL 3
SAL 4
Ballett
konk.parti
15.00-16.00
Skadeforebygging/ Basis
16.00-16.30
Konk. parti
Champ junior 1
16.30-18.00
Dobbel Alle
18.00-18.30
Konk. parti
Mester Barn
18.30-20.00
SUBJAZZ
14 ukerskurs
20.00-21.30
Konk. parti
Junior 2/senior
Champ
Elite
16.30-18.00
Teaterdans
18.00-18.45
Ballett
konk.parti
18.45-20.00
Cheerdance
8-10år
16.30-17.15
Tik Tok
10-13år
17.15-18.00
Hip Hop
8-13 år Øvet
18.00-18.45
PA
Champ
18.45-20.00
Turn barn
4-6 år
16.45-17.30
Turn
1-2 klasse
17.30 - 18.30
Turn
3-4 klasse
18.30 - 19.30
Turn
5-7 klasse
19.30 - 20.45
Torsdag
Tid
SAL 1
SAL 2
SAL 3
SAL 4
PA
Ink Ballett
Jr.
15.45-17.30
Konk. parti
Rekrutt
U11år parti1
17.30-18.30
Freestyle
5-7 år Nye
18.30-19.15
Konk.parti
Rek-Mest
over 11 år
19.15-20.30
Voksen/Barn
17.00-17.30
Konk. parti
Litt øvet
U11år parti2
17.30-18.30
Hip hop
5-7år
18.30-19.15
Hip Hop
8-13 år Nye
19.15-20.00
Bamedans
3-5 år
17.00-17.45
Dance for kids
5-7 år
17.45-18.30
Moderne
& Jazz
18.30-20.00
PA
Sj
20.00-21.30
Turn
Dansere
u/11 & o/11 år
16.30 - 17.30
Turn
Dansere
Nivå 4
med acro
17.30-19.00
Turn
Dansere
Nivå 3
19.00-20.00
Fredag
Tid
SAL 1
SAL 2
SAL 3
Skadeforebygging/ Basis
16.00 - 16.30
Konk tr.
over 12
Freestyle
Slow
Disco
16.30.18.00
Spott
18.00-18.45
Konk tr.
under 12
Freestyle
Slow
Disco
16.30.18.00
Spott
18.00-18.45
Egentrening
17.00 -18.30
Søndag
Tid
SAL 1
SAL 2
PA
Jr/Sr
12.00-13.30
PA Grupper og formasonstreninger
Egen plan for dette
Ballett
Barn
12..00-13.00
PA
Barn
14.00-14.00