

KOM OG DANS!

Johan Fastings Kursopplegg

OSLO VÅREN 2018

SWING - SALSA - SVENSKBUGG - LINEDANCE
NORSK FOLKETANGO og SLOW/GÅDANS - BRUDEVALS/
BRUDESLOW - GAMMELDANS - WEST COAST SWING



Faste kurs og miljøaktiviteter:

Mandager : Møllergata skole

Onsdager: Nordpolen skole

Torsdager: Årvoll gård (fast kursrekke)

Mandager: Abilsø Folkets hus (fast kursrekke)

Torsdager: Høyenhall skole kjelleren (fast kursrekke WCS)

Søndagsdans: Sofienbergsgateret, Helgesens gt. 62

Helgekurs: se plan

9.-10.feb.. STOR DANSEHELG/ VINTERSWING

17.mars, 21.april. Buggdansekveld -

27.jan. UngSwingRockefest

9.juni. SUPERLØRDAG sammen med Romeriksrock

Info. om kurs / Kursformidling:

Kom og Dans Oslo - tlf. 22 40 19 00 - oslo@komogdans.no

www.komogdans.no/oslo

Vi tar forbehold om mulige endringer i kursoppsett, tider og priser.

MANDAGER - Møllergata skole, Møllergata 49. Miljø ca. 50+ Fra 8.JANUAR 2018		
Musikkrom	Datarom	Naturfagrom
1700-1830 Linedance fortsetternivå nivå (1+) 2	1700-1830 Linedance startnivå nivå 1	1700-1830 Salsa grunnkurs nivå 1
1830-2015 (inklud fellesdans) Swing videreg.	1830-1945 Bugg grunnkurs nivå 1	1830-2015 Salsa Mix m. Salsa, Bachata, Merengue litt øvet / nivå 2 (inklud. fellesdans)
1945-2015 Fellesdans Swing/Bugg	1945-2115 Swing grunnkurs nivå 1	1945-2015 Fellesdans Salsa
1945-2115 (inklud fellesdans) Bugg videreg. nivå 2-3		1945-2115 Salsa vid. / nivå 3 (inklud. fellesdans)

Nye kursomganger starter 8.jan. (6x), 26.feb. (4x), 9.april (6x) Siste dansemandag med kakekveld 28.mai
Ikke kurs i vinterferien 19.feb. *Etter påske: tema swing nivå 4 Jump 1730-1830. Salsa gr.kurs 1830.*

ONSDAGER - Nordpolen skole, Hans Nielsen Haugesgt. 1 (v. Sandakersenteret) 10.JANUAR				
Torget nede	Tekstilrom nede	Musikkrom oppe	Danserom	4.etg.
1730-1845 Start stilarter swing - nivå 3+ Grunnteknikker (fellesdans inklud.)	1730-1830 Linedance - Videregående nivå 3		1730-1900 Linedance Grunnkurs nivå 1	1730-1845 UngSwing begynnere nivå 1
1845-2000 Swing vid nivå 3	1830-1900 Linedance minidans for begge krus 1900-2000 Linedance Litt øvet nivå 2	1845-2000 UngSwing vid. nivå 2/3	1900-2030 (inklud. fellesdans) Salsa grunnkurs nivå 1	1830-2000 Swing grunnkurs nivå 1 (6x) <i>(blir nivå 2 fra</i> <i>28.feb. - 4x)</i> Nytt Grunnkurs fra 4.april (6x)
2000-2030 Fellesdans swing		2000-2145 Brudevals /Slow 21.mars -vals 4.april - slow 25.april - vals 2.mai - slow 9.mai - vals	2000-2030 Fellesdans Salsa	2000-2130 Swing nivå 2 (6x)
2000-2145 Avansert Swing Stilarter - nivå 4 temaer m teknikker (fellesdans inklud.)	2030-2130		2000-2130 Salsa videreg. nivå 2	

Kursomganger starter: **10.jan.** (6x) og **28.feb.** (4x), **4.april** (6x)

Ikke kurs i vinterferien 21.feb. Siste gang 9.mai.

Start Stilartsnivå - 10.jan. Jump gr.leggende (6x) - 28.feb. Glidende (4x) - 4.april Rock`n Roll former (6x) -

Avansert swing - 10.jan.Boogie Woogie (6x), 28.feb. Rocketurer (4x), 4.april. Stilarter i Blueskartet (6x)

Forbehold om at en slår sammen temanivåene.

Bestill et kurs fra Kom og Dans til din bedrift, klubb, vennegjeng, feiring, o.lign.
Kontakt oss tlf. 22 40 19 00, oslo@komogdans.no!

TORSDAGER - Årvoll gård, Kulturloftet, Årvollveien 35, 0590 Oslo Fast kursrekke - påmelding og egen billettbetaling for hele kursrekken - fra 11.januar	
1800-1900	LINEDANCE FOR ALLE - begynnere lett og enkelt - variert musikkutvalg - enkle dansekombinasjoner
1900-2000	LINEDANCE LITT ØVET LETT NIVÅ for deg som kan litt fra før.
2000-2130	SWING-ROCK`N ROLL dans etter Johan Fastings kursopplegg 4 grunnkurs flettes sammen i serie på 4 + 4 ganger.
Datoer: 11., 18., 25. jan., 1., febr. 8., 15. febr., 1., 8. mars 5., 12., 19., 26. april	Priser: LD 1t 4x: kr. 350,- / 8x: kr 600,- / 12x kr. 900,- 2t pr kveld 4x kr. 600,- / 8x 1000,- / 12x kr. 1500,- Swing kr. 850,- for 8 ganger a 1,5 timer / 4x kr. 500,- Påmelding: tlf. 900 10 739 (Grete) el. 22 40 19 00 el. påm.skjema

HELGEKURS - 2-DAGERSKURS - alle kurs er grunnkurs / begynnerkurs Sofienbergsenteret, Helgesensgt. 62, (el. Nordpolen skole 9.-10.febr.)				
Tid.	lør.-søn. 27.-28.jan. Helgesensgt. 62	NB! FRE.LØRD 9.-10.febr. Nordpolen skole	lør.-søn. 17.-18.mars Helgesensgt. 62	lør.-søn. 21._22.april Helgesensgt. 62
1200-1350 store sal	Slowdans og Norsk Folketango	NB - egne tider denne helga!	lør. Brudeslow søn. Brudevals	lør. Brudeslow søn. Brudevals
1200-1400 sal 2	Linedance	Linedance fre. 1900/lør. 1200	WestCoast Swing	
1400-1550 store sal	Swing Rockeswing	Swing Bygdeswing fre. 1800/lør.1400	Swing Danseswing	Swing Rock`nRoll
1600-1750 store sal	Salsa	Svenskbugg fre.1900/lør.1200	Svenskbugg	Svenskbugg
1600-1750 sal 2	WestCoast Swing	Salsa fre. 1930/lør.1600	Salsa	Salsa
Kveld	1900-2300 UngSwing-Rockefest lørdag	DJ FEST FREDAG FEST MED ORK. PILEBOS LØR.	1900-2300 BUGGFEST lørdag 17.mars	1900-2300 BUGGFEST lørdag 21.april

Brudevals/slow - endagskurs kr. 550,- pr par. To dager - vanlig helgekurs pr person.

ABILDSØ FOLKETS HUS - mandager 4x + 4x (Smedbergvn. 6)			
Kursrekke 1: 22., 29.jan., 5., 12.febr. Kursrekke 2: 26.febr., 5., 12., 19.mars Mandag 19.febr. blir det hyggelig LINEDANCE FEST (i vinterferien) kl. 1800-2100 for alle - velkommen også fra andre kursmiljøer. Pris kr. 100,- Hver kursrekke er en enhet, og vi anbefaler å følge begge kursene, 8 ganger.			
kl. 1800-1930	LINEDANCE	Pris kr. 400,- for 4x / 8x kr. 700,-	Påmelding www.komogdans.no/oslo , tlf. 22 40 19 00 el tlf. 942 02 925 (Anita)
kl. 1930-2100	SWING GRUNNKURS		

BRUDEVALS - BRUDESLOW	Pris pr par kr. 550,-	Forhåndspåmelding
KURS OVER 2 TIMER EN DAG ELLER KVELD Søndags kurs - se søndagsliste	Onsdagskurs - se onsdag Helgekurs - se helgekurs	
NB - Lør. 9.juni - Superlørdag Kjenn skole, blir det satt opp brudevalskurs		

WEST COAST SWING	HØYENHALL SKOLE, KJELLEREN., Traktorvn. 15.	
GRUNNKURS	kl. 1800-1930	Dato: 25.jan., 1.feb., 8.feb. 15.feb. 1.mars, 8.mars Pris 6x: kr. 780,- for 6x / drop-in hvis plass 160,- Gå to kurs: kr 1150,-
LITT ØVET	KL. 1900-2030	
NYHET!!!	Påmelding: tlf. 913 54 651 (Hege), el 22 40 19 00, el påmeld. skjema	

DANSEKVELDER og SØNDAGSDANS - Sofienbergsenteret, Helgesensgt.62 , Oslo, kl. 1900-2130			
DATO	HOVEDSAL	SIDESAL	ANDRE DANSEKVELDER
7.jan.	Swing og mer		
14.jan	Swing og mer	Linedance- kl. 1630	
21.jan.	Swing og mer	Salsa	
28.jan.	Swing og mer	Bugg	
4.feb.	Swing og mer	WCS	
11.feb.	Swing og mer	Salsa	9.-10.feb. VINTERSWINGHELG - Nordpolen sk.
18.feb.	Swing og mer	Tango	19.feb. Linedancefest på Abildsø
25.feb.	Swing og mer	Linedance- kl. 1630	
4.mars	Swing og mer	Brudevalskurs kl.1915	
11.mars	Swing og mer	Linedance- kl. 1630	
18.mars	Swing og mer	Salsa	17.mars - Buggfest Sofienberg
8.april	Swing og mer	WCS	
15.april	Swing og mer	Linedance- kl. 1630	
22.april	Swing og mer	Salsa	21.april - Buggfest Sofienberg
29.april	Swing og mer	Brudevalskurs kl.1915	

PRISER:

Drop-in ukedag	kr. 155,-	Student kr. 115,- (student tom 30 år m. bevis)
10-klippkort	kr. 1340,-	Student kr. 950,-
6-klippkort	kr. 880,-	Student kr. 600,-
Kveldsbillett	kr. 270,-	Student kr. 165,-
GRUNNKURS 6x	kr. 730,-	Student kr. 540,- (swing, salsa, linedance, bugg)
GRUNNKURS 4x	kr. 500,-	Student kr 380,-
Linedance 10x2 klipp (ons)	kr. 1580,- (2 økter samme kveld)	
Helgekurs (ett kurs = 2 økter)	kr. 350,-	Student kr. 240,-
Enkeltøkt helgekurs	kr. 190,-	Student kr. 130,-
4 økter samme helg	kr. 500,-	Student kr. 370,-
Søndagsdans	kr. 90,-	Studenter kr. 70,- (tom 30 år m. bevis)
Buggdansekveld	kr. 100,-	
Årvoll kurs og Abildsø kurs og Høyenhallkurs - egne priser (se kursramme)		

BETALINGSTERMINAL FOR KORTBETALING PÅ ALLE KURSSTEDER

Klippekort kan brukes alle dager og alle kurs. 10-klippkort kan brukes av ektefeller/samboere når begge navn er påført. Klippekort kjøpt andre steder enn i Oslo, kan ikke brukes i Oslo.

PÅMELDING TIL KURS: tlf. 22 40 19 00 oslo@komogdans.no

Rettigheter: Utgitt musikk og spesielt utformete danseøvinger kan bare nyttes av godkjente instruktører i KOM OG DANS, og da bare innenfor de definerte kursopplegg