

KOM OG DANS!

Johan Fastings Kursopplegg

OSLO VÅREN 2019

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

Faste kurs og miljøaktiviteter:



Mandager : Svette`n på Grefsen

Mandager: Abildsø Folkets hus (fast kursrekke)

Onsdager: Nordpolen skole

Torsdager: Årvoll gård (fast kursrekke)

Torsdager: Høyehall skole kjelleren (fast kursrekke WCS)

Søndagsdans: Sofienbergssenteret, Helgesens gt. 62

Helgekurs: se plan

8.-9.FEB. - VINTERSWING med DJ Rune Halland fre. og Pilebos lør.
26.jan., 16.mars Buggdansekveld, 6.april Salsakveld, Sofienbergssenteret
27.april. Superlørdag på Romerike

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 - Svetter`n, Kjelsåsveien 18, 0488 Oslo **Fra 7.jan. 2019**

TID	KURSTYPE
1800-1915	SWING OG ROCK`N ROLL
1915-2045	BUGGSWING BEGYNNERE Fellesdans 2015-2045 del av kurset
2015-2145	BUGGSWING VIDEREGÅENDE Fellesdans 2015-2045 del av kurset
Kursdatoer: 7.-14.-21.-28.jan., 4.-11.feb. 25.feb.,4.-11.-18.-25.mars, 1.april Dansekveld: 18.feb., 8.april	6x grunnkurs kr. 740,- Enkeltøkt (hvis ledig plass) - kr. 155,- Klippekort: 10x kr. 1350,- / 6x kr. 880,-

ONSDAGER - Nordpolen skole, Hans Nielsen Haugesgt. 1 (v. Sandakersenteret) **Fra 9.jan.2019**

Torget nede	Tekstilrom nede	klasserom 1	klasserom 2	klasserom 3
1730-1845 Swing tema nivå 4	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 kurs 1900-2000 Linedance Litt øvet nivå 2	1845-2000 Swing grunnkurs nivå 1 (6x) (blir nivå 2 fra 27.feb.)	1900-2030 (inklud. fellesdans) Salsa grunnkurs nivå 1	1845-2000 UngSwing vid. nivå 2/3
2000-2030 Fellesdans swing	2000-2030 Fellesdans Salsa	2000-2115 Tango - (fra grunnnivå til vid. 6x)	2000-2130 24.april vals 8.mai slow, 15.mai vals, 22.mai slow 29.mai vals	2000-2130 Swing nivå 2 27.feb. Grunnkurs 7x
2030-2145 Salsa nivå 3	2030-2130 Salsa nivå 2			

Kursomganger starter: 9.jan. (6x) og 27.feb. (7x), 24.april 5x e.påske.

Ikke kurs i vinterferien 20.feb. Siste gang 29.mai.

Temanivå - fra 9.jan. 6x Sidestegsrock, Skeivrock og mer Rock!, 27.feb. 7x Glidende og Slow med stegvarianter og rock`n roll teknikk. 24.april 5x Jump og Blues

PRISER på Nordpolen kurs:

Drop-in ukedag	kr. 155,-	Student kr. 115,- (student tom 30 år m. bevis)
10-klippskort	kr. 1350,-	Student kr. 950,-
6-klippskort	kr. 880,-	Student kr. 600,-
Kveldsbillett	kr. 270,-	Student kr. 165,-
GRUNNKURS 6x	kr. 740,-	Student kr. 540,- (swing, salsa, linedance, bugg)
Linedance 10x2 klipp (ons)	kr. 1600,- (2 økter samme kveld)	

BRUDEVALS - BRUDESLOW

Pris pr par kr. 600,- (endagskurs)

Forhåndspåmelding

KURS OVER ca 2 TIMER EN DAG ELLER KVELD

Brudevals Nordpolen skole: 24.april, 15.mai, 29.mai kl. 2000-2145**Brudeslow** Nordpolen skole: 8.mai, 22.mai.**Helgekurs 6.-7.april (Helgensensgt. 62) — Slow (lør) / Vals (søn) - kl. 1400-1600.**

TORSDAGER - Årvoll gård, Kulturloftet, Årvollveien 35, 0590 Oslo Fast kursrekke - påmelding og egen billettbetaling for hele kursrekken - fra 10.jan. 2019	
1800-1900	LINEDANCE FOR ALLE - begynnere lett og enkelt - variert musikkutvalg - enkle dansekombinasjoner
1900-2000	LINEDANCE LETT LITT ØVET 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 6x + 6x ganger. Hver serie er grunnnivå, men innholdet er forskjellig.
Datoer: 10.,17.,24.,31.jan.,7.,14.feb. Dansekveld: 21.feb. 28.feb., 7., 14., 21., 28.mars, 11.april Dansekveld: 25.april	Priser: LD 1time 6x: kr. 500,- / 12x kr. 950,- LD 2timer pr kveld 6x kr. 950,- / 12x kr. 1540,- LD klippekort for Årvoll: 8 klipp kr. 720,- Swing: 6x kr. 720,- for 1,5 timer pr kveld. Dansekveld kr. 100,- 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. Kuben Ykresarena)				
Tid.	lør.-søn. 26.-27.jan. Helgesensgt.62	NB! FRE.LØRD 8.-9.feb. Nordpolen skole	lør.-søn. 16.-17.mars Helgesensgt.62	lør.-søn. 6.-7.april Helgesensgt. 62
1200-1400 store sal		NB - egne tider denne helga!		
1200-1400 sal 2		Linedance fre. 1900/lør. 1200		
1400-1600 store sal	Swing Rockeswing	Swing Bygdeswing fre.1830/lør1400	Swing Danseswing	Swing Rock`nRoll
1400-1600 sal 2		West coast swing fre 1800/lø1600	Folketango og slow	
1600-1800 store sal	Folketango og slow	Svenskbugg fre.1900/lør.1200	1600-1800 Svenskbugg	lør.Brudeslow søn. Brudevals
1600-1800 sal 2	Salsa	Salsa fre. 1930/lør.1600	1600-1800 Salsa	Salsa
Kveld	1900-2230 BUGGFEST lørdag	DJ FEST FREDAG FEST MED PILEBOS	1900-2230 BUGGFEST lørdag	1900-2230 SALSA FEST lørdag

* Brudevals - endagskurs kr. 600,- pr par.

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,-
Brudevals / brudeslow - endagskurs	kr. 600,- pr par	
Søndagsdans	kr. 90,-	Studenter kr. 70,- (tom 30 år m. bevis)
Buggdansekveld	kr. 100,-	
Årvoll kurs og Abildsø kurs og Høyhallkurs	- 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.

ABILDSØ FOLKETS HUS - mandager 6x + 6x (Smedbergvn. 6) **fra 7.jan. 2019**Kursrekke 1: **7.-14.-21.-28.jan., 4.-11.feb.** Kursrekke 2: 25.feb., 4.-11.-18.-25.mars., 1.april**Mandag 18.feb. er det vinterferie. - ingen kurs.**

Hver kursrekke er en enhet, men alle 12 gangene dekker grunnkursene og litt videre.

kl. 1800-1930	LINEDANCE	Pris kr. 720,- for 6x kr. 1200,- for 12x kr. 150,- for enkeltøkt hvis plass	Påmelding www.komogdans.no/oslo , tlf. 22 40 19 00 el tlf. 942 02 925 (Anita)
kl. 1930-2100	SWING GRUNNKURS		

WEST COAST SWING	HØYENHALL SKOLE, KJELLEREN., Traktorvn. 15. fra 10.jan. NYE TIDER!		
VID. KURS	kl. 1800-1900	Dato: Kurs 6x: 10., 17., 24., 31.jan., 7.-14.feb. Kurs 6x: 28.feb., 7., 14., 21., 28.mars, 4.april Pris 6x: kr. 780,- for 6x / drop-in hvis plass 160,- Gå to kurs: kr 1150,-	
MINIDANS (for begge kurs)	KL. 1900-1930		
GRUNNKURS	KL. 1930-2030	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
6.jan.	Swing og mer	Salsa	
13.jan.	Linedance		
20.jan.	Swing og mer	WCS	
27.jan.	Swing og mer	Salsa	26.jan. Buggkveld
3.feb.	Swing og mer	WCS	
10.feb.	Swing og mer		8.feb. Rune Halland fest Nordpolen 9.feb. Pilebos fest Nordpolen
17.feb.	Swing og mer	Linedance- kl. 1630	
24.feb.	Swing og mer	WCS	
3.mars	Swing og mer	Tango	
10.mars	Swing og mer	WCS	
17.mars	Swing og mer	Salsa	16.mars Buggkveld
24.mars	Swing og mer	Linedance- kl. 1630	
31.mars	Swing og mer	WCS	
7.april	Swing og mer	Tango og Gml.dans	6.april -Salsafest
28.april	Swing og mer	Linedance- kl. 1630	

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***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!**