

KOM OG DANS!

Johan Fastings Kursopplegg

OSLO høsten 2020

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



- **Plan med forbehold om endringer ut fra de til enhver tid gjeldende smittevernråd.**
- Alle høstens kurs vil ha påmelding og forhåndsbetaling
- Alle kurs/dansetimer vil ha begrenset antall i rom pga smittevernregler, og lister for hvert kurs over deltakere (pga smittesporing)
- På alle pardans-aktiviteter blir det inntil videre fast partner og ikke noe partnerskifte underveis.
- Du må melde deg på med en du allerede har nærkontakt med (ektefelle, kjæreste, en du bor sammen med, eller tilsvarende nære).
- Alle minidanser utgår.
- Drop-in bare hvis plass på kurset utenom faste plasser.
- Klippekort utgår foreløpig og gyldighetstid forlenges med 1 år.
- Dansekvelder betales kun med kort/vipps.
- Vi desinfiserer kontaktpunkter i pauser mellom kurs.
- Ingen må komme til kurs om de er syke. Unngå klemming og håndhilsing. Vis god håndhygiene. Antibac i lokalene.
- Hold avstand også på vei inn og ut av danselokalene.
- **NB! Planen for høsten kan endres på kort varsel ut ifra oppslutning og endringer i smittevernregler.**

Mandager: Svetter`n på Grefsen

Mandager: Abildsø Folkets hus (fast kursrekke)

Onsdager: Nordpolen skole

Torsdager: Årvoll gård (fast kursrekke)

Søndagsdans: Sofienbergsenteret, Helgesens gt. 62

Helgekurs: se plan

6.-7.NOV. NOVEMBER ROCK TEMAHELG - Kuben

LØR. 19.DES. - ROCKEJULEBALL - Kjenn Samf.hus

PÅMELDING TIL KURS / INFO OM KURS

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

www.komogdans.no/oslo

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

MANDAGER - Svetter`n, Kjelsåsveien 18, 0488 Oslo 31.aug.	
1700-1745 start fra 31.aug.	LETT LINEDANCE FOR VOKSNE og for Swingdansere - (6x +1x dans og 6x + 1x dans) 7x kr. 600,-
1800-1915 start fra 31.aug.	BUGGSWING BEGYNNERE (Ny oppstart 26.okt.)
1930-2045 start fra 31.aug.	BUGGSWING FORTSETTER - nivå 2
2100-2200 start fra 31.aug.	BUGGSWING VIDEREGÅENDE - også med litt Tango
Kursrekke 1: start 31.aug. 31.aug., 7., 14., 21.sept., 5., 12.okt.. Kursrekke 2: start 26.okt. 26.okt., 2., 9., 16., 23., 30.nov.,	6x kurs fastpris kr. 830,- Hvis ledig plass på kursserien - dropin pris x antall gjenstående ganger. Enkeltøkt for par (hvis ledig plass) - kr. 300,- Dansekveld: kr. 100,- påmelding kreves hvis coronarestriksjoner gjelder - info kommer.
DANSEKVELD FOR PAR (på vanlige kurstider for nivå), og for LD på vanlig oppsatt tid. Dansekvelder: 28.SEPT., 19.OKT., og 7.DES. - Tider som for kurs. Pris for bugg kr. 100,- Påmelding: www.komogdans.no/oslo, tlf. 22 40 19 00, el Anne tlf 930 36 976	

ONSDAGER - Nordpolen skole, Hans Nielsen Haugesgt. 1 (v. Sandakersenteret) fra 2.sept.				
Torget nede	Tekstilrom nede	Musikk	Dans	4.etg.
1800-1915 Swing grunnkurs	1800-1915 Swing temanivå	1800-1915 Salsa grunnkurs	1800-1915 Linedance grunnkurs	1800-1915 Linedance nivå 3
1915-1930 inn og ut + vask	1915-1930 inn og ut + vask	1915-1930 inn og ut + vask	1915-1930 inn og ut + vask	1915-1930 inn og ut + vask
1930-2045+ Swing vid nivå 3	1930-2045 Swing fortsettelse - nivå 2	1930-2045 Salsa videregående	1930-2045 West Coast Swing grunnkurs	1930-2045 LD nivå 2

Kursomganger starter: **2.sept. og 21.okt.** Ikke kurs i høstferien 30.sept. Siste gang 25.nov.

Temanivå - fra 2.sept. Snertne danseturer med utfordring. Fra 21.okt. Rock`n Roll og Jump.

PÅMELDING: www.komogdans.no/oslo, tlf. 22 40 19 00

PRISER på Nordpolen kurs:

Kurs 6x kr. 830,- Student kr. 500,- (student tom 30 år m. bevis)

2 kurs på en kveld 6x kr. 1330,- Student kr. 1000,- (student tom 30 år m. bevis)

Drop-in ukedag hvis plass - par kr 300,- / kr. 150,- Student kr. 100,- (student tom 30 år m. bevis)

Hvis ledig plass på kursserien - dropin pris x antall gjenstående ganger.

ABILDSØ FOLKETS HUS - mandager 6x + 6x (Smedbergvn. 6) fra 7.sept.			
Kursrekke 1: 7., 14., 21.,sept., 5., 12., 19.okt. Kursrekke 2: 26.okt., 2., 9., 16., 23., 30.nov. Mandag 28.sept. er det høstferie - ingen kurs. Hver kursrekke er en enhet.			
kl. 1800-1915	LINEDANCE grunnivå	Pris pr person: LD kr.720,- Gå 2 kurs samme kveld: kr. 1200,- Forhåndspåmelding!	Påmelding www.komogdans.no/oslo , tlf. 22 40 19 00 Info: 988 13 749 (Christin) el. 93690706 (Sølvi)
kl. 1930-2045	LINEDANCE LETT VID.		
kl. 2100-ca2215	SWING GRUNNKURS	Bare par kan melde seg. Vi regner kurset kan fortsette i neste kursomgang, forutsatt nok deltagelse.	

TORSDAGER - Årvoll gård, Kulturloftet, Årvollveien 35, 0590 OsloFast kursrekke - påmelding og egen billettbetaling for hele kursrekken - **fra 20.aug.**

1800-1900	LINEDANCE FOR ALLE - begynnere lett og enkelt - variert musikkutvalg - enkle dansekombinasjoner
1915-2015	LINEDANCE LETT LITT ØVET NIVÅ for deg som kan litt fra før.
2030-2145	SWING GRUNNKURS 7x - start 3.sept.
Kursrekke 1: 20., 27.aug., 3., 10., 17., 24.sept. - 6 ganger Kursrekke 2: 8., 15., 22.okt., 12., 19., 26.nov. - 6 ganger (NB ikke 29.okt, 5.nov. - lokalet opptatt) 3.des. Spesial kl. 1800-1945 Linedance // Priser: LD 6x: kr.520,- 2LD kurs samme kveld kr. 960,- // Swing grunnkurs: TILBUDSPRIS: kr. 750,- pr person for 7x Dato: 3., 10., 17., 24.sept., 8., 15., 22.okt.	
Forhåndspåmelding og betaling.	tlf. 900 10 739 (Grete) el. 22 40 19 00 el. påm.skjema på www.komogdans.no/oslo

HELGEKURS - 2-DAGERSKURS - alle kurs er grunnkurs / begynnerekurs

Sofienbergsgateret, Helgesensgt. 62,

Tid.	lør.-søn. 26.-27.sept. Helgesensgt.62	lør.-søn. 24.-25.okt. Helgesensgt.62	NOVEMBER- ROCK 6.-7.NOV. Temahelg Kuben	lør.-søn. 21.-22.nov. Helgesensgt. 62
1200-1400 sal 1	1100-1300 Swing grunnkurs Rockeswing		West coast swing flere nivåer denne helgen	
1400-1600 sal 1 el 2	1100-1300 West coast swing grunnkurs	Swing grunnkurs Danseswing	Swing grunnkurs lør1400-1600 Bygdeswing	Swing grunnkurs Rock`nRoll
1400-1600 sal 1	Workshop - vid. West coast swing	Folketango og Brudeslow	Egen plan for kurs og fest om kvelden. Rockesal, Swing/Buggsal / Andre danser sal (tango, gml.dans, wcs, salsa) Temahelg - egne priser	Brudeslow lørd. Brudevals sønd.
1600-1800 sal 2		West coast swing grunnkurs		West coast swing
1600-1800	NB lør. kl. 2000 Sosialkveld med WCS, og WCS i sidesal søndag	Salsa grunnkurs		Salsa grunnkurs

PÅMELDING TIL HELGEKURS: www.komogdans.no/oslo el. tlf 22 40 19 00

HELGEKURS (ett kurs = 2 økter) kr. 400,- pr person Student kr. 260,-
Søndagsdans kr. 90,- Student kr. 70,- (tom 30 år m. bevis)
Dansekveld lørdag (WCS)-for par kr. 100,-
WCS helg lør/søn m dans vær med på alt - inklud. gr.kurs og lør.dans - kr. 1190,-
WCS workshop + lørd. dans kr. 950,-

BRUDEVALS - BRUDESLOW

Forhåndspåmelding

Helgekurs 24.-25.okt. (Helgesensgt. 62) - «Norsk tango og slow» - kl. 1400-1600 (passer for brudepar)
Pris: kr. 400,- pr person (som helgekurs). Påmelding i par.

Lør 21.nov.: Brudeslow kl. 1400-1600. (pris kr. 500,- pr par)**Søn. 22.nov. Brudevals** kl. 1400-1600 (pris kr. 500,- pr par)

Påmelding til alle brudevals/slow kurs -, påmeldingskjema www.komogdans.no/oslo el. tlf. 22 40 19 00
Brudevals // Brudeslow - ta kontakt for privatundervisning.

DANSEKVELDER og SØNDAGSDANS høst 2020.

Sofienbergsgateret, Helgesensgt.62 , Oslo, kl. 1900-2130

DATO	HOVEDSAL	SIDESAL	ANDRE DANSEKVELDER
6.sept.	Swing og mer		Sidesal åpen for andre danseformer som salsa, tango - følg med på facebook siden Søndagsdans for evt. endringer!
13.sept.	Swing og mer	1630 - Linedance	
20.sept.	Swing og mer		
27.sept.	Swing og mer	WCS	26.sept. WCS lørdagsdans
4.okt.	UTGÅR	UTGÅR	
11.okt.	Swing og mer	1630 - Linedance	
18.okt.	UTGÅR	UTGÅR	lokalene opptatt
25.okt.	Swing og mer		
1.nov.	Swing og mer	1630 - Linedance	
8.nov.	UTGÅR	UTGÅR	NB 6.-7.nov. er det temahelg på Kuben. søndag utgår
15.nov.	Swing og mer		
22.nov.	Swing og mer	1630 - Linedance	
29.nov.	Swing og mer		
6.des.	Swing og mer	1630 - Linedance	
LØR 19.DES.			ROCEKJULEBALL PÅ KJENN SAMF.HUS

SØNDAGSDANSEN blir annerledes fram til smitteverntiltakene reduseres/oppheves. Gjeldende regler pr. 25. juni tillater kun at man kan danse med fast partner man allerede har nærkontakt med (ektefelle, kjæreste, en man bor sammen med, tilsvarende nære). Men vi kan selvfølgelig være sosiale med hverandre (på min. 1 meters avstand), og derfor håper vi mange vil **slutte opp om møteplassen dansekveld**.

Vi starter dansekveldene med **1/2 times lett line dance for alle**, slik at alle kan danse og være med i det sosiale hele kvelden. Vi lager en gruppe som kan danse rekkedans utover i kvelden. Vi er også pålagt å begrense antall som er tilstede. Pga. smittevernregler må vi inntil videre ha oversikt over alle som besøker dansekveldene våre. Du kan melde deg på via våre nettsider på forhånd, da er du garantert plass. Alternativt noterer vi navn og kontaktinfo når du kommer – men da kan det skje at det er fullt og du må vente litt for å komme inn! Betaling med bank-/kredittkort ved oppmøte.

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

OM: **FORHÅNDSPÅMELDING TIL ALLE KURS og forhåndsbetaling.**

Meld deg på de kursene du ønsker å delta på via våre nettsider. ETT SKJEMA PR DELTAKER, men skriv i kommentarfeltet hvem som skal være din partner på pardanskurs. Du får tilsendt BETALINGSLINK senest en uke før kursstart.

Alle kurs har fri avmelding og refusjon (minus transaksjonsavgift til betalingsformidler) inntil 48 timer før kursstart. Melder du deg av etter dette, eller lar være å møte, er det ingen refusjon. Det vil imidlertid være mulig å overføre betalingen til en annen deltaker ved å kontakte oss på oslo@komogdans.no

Vi har kort terminal på kursstedene for drop-in hvis plass. Kan også bruke vipps.

Klippekort kan ikke brukes på de faste kursene i «coronatiden». Vi forlenger gyldighet med 1 år.

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

GI ET DANSEKURS I GAVE - GAVEKORT KAN DU KJØPE HOS OSS!

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