

# KOM OG DANS!

**Johan Fastings Kursopplegg**

## OSLO VÅREN 2023

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



- Alle kurs vil ha påmelding og evt. mulighet for forhåndsbetaling
- Alle kurs vil ha fastpris
- «Gamle» klippekort kan brukes som delbetaling på fastpris el. som dropin
- «Gamle» klippekort kan brukes som dropin hvis ledig plass på kurset.
- Drop-in bare hvis plass på kurset utenom faste plasser.
- Alle kurs/dansetimer kan få begrenset antall i forhold til romstørrelse.
- Vi prøver å regulere antall damer/herrer på alle kurs.
- Dansekvelder betales kun med kort/vipps.
  
- Ingen må komme til kurs om de er syke. Vis god håndhygiene. Antibac i lokalene.
- Plan med forbehold om endringer ut fra de til enhver tid gjeldende smittevernråd.

**Mandager:** Svetter`n Grefsen

**Tirsdager:** Sofienberg - West coast swing - **Nyhet!**

**Onsdager:** Nordpolen skole

**Torsdager:** Årvoll gård

**Søndagsdans:** Sofienbergsenteret, Helgesens gt. 62

**Helgekurs:** Sofienbergsenteret, Helgesens gt. 62

11.feb.: Lørdagsdansekveld , Sofienbergsenteret - ALAN JOHANSEN

4.mars: VårVinterFest: HENNESSY BLUES BAND på Kjenn Samfunnshus, Lørenskog

22.april: Superlørdagsfest med FRAMED på Folkets Hus, Lillestrøm

**PÅMELDING TIL KURS / INFO OM KURS**

**Kom og Dans Oslo - tlf. 22 40 19 00 - [oslo@komogdans.no](mailto:oslo@komogdans.no)**

**[www.komogdans.no/oslo](http://www.komogdans.no/oslo)**

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

<b>MANDAGER - Svetter`n, Kjelsåsveien 18, 0488 Oslo</b> <b>Kurs fra 9.januar (6x + dansekveld og 6x + dansekveld)</b>	
1700-1800	LETT LINEDANCE FOR VOKSNE 6x kurs kr.600,- / Dropin kr. 120,-
1800-1915	BUGGSWING BEGYNNERE
Kurs 1915-2015 + minidans 2015-2045)	BUGGSWING FORTSETTER - nivå 2 m. minidans
minidans start 2015-2045 + Kurs 2045-2145	BUGGSWING VIDEREGÅENDE - m. minidans
<b>Kursrekke 1 (6x):</b> 9.jan., 16.jan., 23.jan., 30.jan., 6.feb., 13.feb. <b>Kursrekke 2 (6x):</b> 27.feb., 6.mars, 13.mars, 20.mars, 27.mars, 17.april,	6x kr. 860,- 2 kurs på en kveld 6x kr. 1380,- Drop-in (dersom ledig plass på kurset) kr. 175,- pr person / kr. 310,- pr par  <b>Påmelding til alle kurs pga begrenset antall.</b>
<b>Dansekveld:</b> 20.feb. 24.april mai /juni - kommer.....	Påmelding til dansekveld hvis antallsbegrensning: Dansekveld kl. 1930. Pris dansekveld: kr. 120,-  NB - Brudevalskurs kl. 1800-1930 mandag 5.juni (vals) eller 12.juni (slow) Egen påmelding - se under brudevals

<b>ONSDAGER - Nordpolen skole, Hans Nielsen Haugesgt. 1 (v. Sandakersenteret) fra 11.januar</b>					
Torget nede	Tekstilrom nede	Musikk	Dans	4.etg. naturfag	4.etg. klasse
<b>1800-1930 Swing vid nivå 3</b>	<b>1800-1930 Linedance nivå 3</b>	opptatt		<b>1800-1920 Linedance grunnkurs</b>	<b>1800-1930 Salsa grunnkurs</b>
1900-1930 Minidans swing					1900-1930 Salsa Minidans fra gang 2 -
<b>1930-2045 LD nivå 2</b>	<b>1930-2045 Swing fortsettelse - nivå 2</b> (minidans swing kl. 1900 er del av kurset)	(reserve +...) Brudevals 26.april, 3.mai, 10.mai (1915-2045)	<b>1930-2045 Swing temanivå</b> (minidans swing kl. 1900 er del av kurset)	<b>1930-2045 Swing grunnkurs</b>	<b>1930-2045 Salsa videregående</b>

Kursomganger starter:11.JAN.(6x) og 1.MARS (5x), 12.APRIL (5x) Ikke kurs i vinterferien 22.feb.

**Temanivå** - fra 11.jan. Rock`n roll teknikker. Fra 1.mars Glidende og RR shuffle, fra 12.april - Jump former **PRISER på Nordpolen kurs:**

Kurs 6x	kr. 860,-	Student kr. 520,- (student tom 30 år m. bevis)
2 kurs på en kveld 6x	kr. 1380,-	Student kr. 1035,- (student tom 30 år m. bevis)
Kurs 5x	kr. 715,-	Student kr. 440,- (student tom 30 år m. bevis)
2 kurs på en kveld 5x	kr. 1150,-	Student kr. 780,-(student tom 30 år m. bevis)
Drop-in ukedag hvis plass - par kr 310,- / kr. 175,-		Student kr. 105,- (student tom 30 år m. bevis)
Drop-in Linedance hvis plass kr. 155,-		

Hvis ledig plass på kurs, kan dropin benyttes. De som betaler fastpris for hele kursrekken, har fortrinnsrett.

**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](mailto:oslo@komogdans.no)

<b>TORSDAGER - Årvoll gård, Kulturloftet, Årvollveien 35, 0590 Oslo - fra 12.januar</b> Fast kursrekke - påmelding og egen billettbetaling for hele kursrekken -	
1800-1915	<b>LINEDANCE FOR ALLE - begynnere</b> lett og enkelt - variert musikkutvalg - enkle dansekombinasjoner
1930-2045	<b>LINEDANCE LETT LITT ØVET NIVÅ</b> for deg som kan litt fra før.
<b>Kursrekke 1:</b> 12.jan., 19.jan., 26.jan., 2.febr., 9.febr., 16.febr. <b>Kursrekke 2:</b> 2.mars., 9.mars, 16.mars, 23.mars, 30.mars, 20.april ( <i>ikke 13.april - lokalet opptatt</i> ) <b>DANSEKVELD: 23.febr., 27.april, 4.mai.</b> <b>Priser:</b> LD 6x: kr.650,- // 2LD kurs 6x samme kveld 1050,- // Dropin kr. 125,- pr økt	
<b>Forhåndspåmelding og betaling.</b>	tlf. 900 10 739 (Grete) el. 22 40 19 00 el. påm.skjema på <a href="http://www.komogdans.no/oslo">www.komogdans.no/oslo</a>

<b>TIRSDAGER WEST COAST SWING - fra 24.januar</b> <b>SOFIENBERGSENTERET (Helgesensgt. 62) - 8x utvalgte datoer -</b> <b>24.jan., 31.jan., 7.febr., 14.febr., 28.febr., 7.mars, 14.mars, 28.mars</b>		
kl. 1745-1915	WCS grunnivå	<b>Pris:</b> kr. 1200,- for 8x. Stud. kr. 750,- Dropin kr. 190,- /student 140,- 2 kurs på en kveld 8x: kr. 2000,- / stud. 1250,-
kl. 1915-2045	WCS nivå 2-3	
West Coast Swing er en elastisk partnerdans som danses til Blues, Rhythm'n Blues, Country etc. Dansen foregår på en linje (slot) hvor jenten føres fram og tilbake i ulike turer og kombinasjoner. Dansen gir store rom for improvisasjon og personlig stil.		

## HELGEKURS: Påmelding: [www.komogdans.no/oslo](http://www.komogdans.no/oslo) el. tlf 22 40 19 00

DATO	kl. 1200-1345	kl. 1400-1545	kl. 1600-1745
<b>Adr: Sofienbergssenteret, Helgesensgt. 62,</b> Helgekurs går over 2 dager. Brudevals / Brudeslow er endagskurs.			
21.-22.januar Sofienbergssenteret		<b>Swing grunnkurs</b> (Bygdeswing)	<b>Salsa grunnkurs</b>
11.-12.februar Sofienbergssenteret	<b>West Coast swing</b> grunnkurs	<b>Swing grunnkurs</b> (Rock'n Roll)	<b>Salsa Grunnkurs</b>
	<b>Tango litt øvet</b> folketango	<b>Swing tema/ nivå 4</b> «rock på lokalet» teknikk	<b>Swing vid. / nivå 3</b> «flotte februar-turer»
	<b>Lørdagsdansekveld - fra 1900 - med «levende» swing og rockemusikk med Alan Johansen</b>		
11.-12.mars Sofienbergssenteret	<b>Linedance (1200-1330)</b> begynnerkurs	<b>Swing grunnkurs</b> (Rockeswing)	<b>Salsa Grunnkurs</b>
15.-16.april Sofienbergssenteret	Sal 2 <b>Brudevals</b> (lørd) Sal 2 <b>Brudeslow</b> (sønd)	<b>Swing grunnkurs</b> (Danceswing)	<b>Salsa Grunnkurs</b>

**HELGEKURS** (ett kurs = 2 økter) kr. 425,- pr person Student kr. 280,- per person  
 Brudevals el. slow - 1 dags kurs - kr. 680,- pr par  
 Dansekveld: egen pris.

## DANSEKVELDER og SØNDAGSDANS våren 2023.

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

DATO	HOVEDSAL	INFO:	ANDRE DANSEKVELDER
22.januar	Swing og mer	PRIS: kr. 110,- / Student kr. 80,-	
29.januar	Swing og mer	Betaling med bank eller kredittkort ved oppmøte.	
5.februar	Swing og mer NB - Linedance 1630	Linedance danseøkter utvalgte datoer kl. 1630-1845 - nivå 2-3.	Lørdag 11.feb. - Lørdagsdansekveld m. Alan Johansen Sofienbergsgateret (utvidet kurshelg -gr.kurs og vid. kurs)
12.februar	Swing og mer		
19.februar	Swing og mer		
26.februar	UTGÅR		
5.mars	Swing og mer NB - Linedance 1630		lørdag 4.mars - HENNESSY BLUES BAND på Kjenn Samf.hus.
12.mars	Swing og mer		
19.mars	Swing og mer		
26.mars	Swing og mer NB - Linedance 1630		
16.april	Swing og mer		
23.april	Swing og mer NB - Linedance 1630		lørd. 22 april - FRAMED på Folkets Hus Lillestrøm
30.april	Swing og mer		

### BRUDEVALS - BRUDESLOW

Forhåndspåmelding

**Helgekurs 15.-16.APRIL** (Helgesensgt. 62) - Brudevals lørd. kl. 1200, Brudeslow søn. kl. 1200.

**Mandagskurs** - Svetter`n, Kjelsåsveien 18. Brudevals: mandag 5.juni (vals) eller 12.juni (slow)

Alle ganger kl. 1800-1930.

**Onsdagskurs** - Nordpolen skole - Hans Nielsen Haugesgt. 1. : 26.april (vals), 3.mai (slow), 10.mai (slow)  
alle ganger kl. 1915-2045

**Påmelding** til alle brudevals/slow kurs -, påmeldingsskjema [www.komogdans.no/oslo](http://www.komogdans.no/oslo) el. tlf. 22 40 19 00  
En-dags kurs kr. 680,- pr par. Påmelding i par.

**Brudevals // Brudeslow - ta kontakt for privatundervisning.**

Kom og Dans har utviklet pedagogisk kursopplegg basert på de vanligste formene av vals. Opplegget er tilrettelagt for nybegynnere. Vi har spesialinnspilt musikk fra eget studio, som gir en pedagogisk god progresjon i kurset.

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

**PÅMELDING TIL KURS:**

**[oslo@komogdans.no](mailto:oslo@komogdans.no) TLF. 22 40 19 00 [www.komogdans.no/oslo](http://www.komogdans.no/oslo)**

**Meld deg på de kursene du ønsker å delta på via våre nettsider.**

**ETT SKJEMA PR DELTAKER.**

**Vi kan komme til å sende BETALINGSLINK senest en uke før kursstart, eller du kan betale ved ankomst.** Vi har kort terminal på kursstedene for drop-in hvis plass. Kan også bruke vipps. Klippekort kan brukes som delbetaling på fastprisen for en kursrekke eller som dropin.

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