

KOM OG DANS!

Johan Fastings Kursopplegg

OSLO HØSTEN 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 - Salsa(NB - skifte av dag for salsakurs)

TORSDAGER: Nordpolen skole - NB - skifte av dag for Swingkurs

Torsdager: Årvoll gård - Linedance

Søndagsdans: Sofienbergsenteret, Helgesens gt. 62

Helgekurs: Sofienbergsenteret, Helgesens gt. 62

3.-5.nov.: STOR DANSEHELG

Sofienbergsenteret - grunnkurs

Majorstua kirke - vid. kurs og FEST FREDAG (Rune Halland) - LØRDAG (Sears Crossing)

16.des. Rockejuleball med Holidays (Kjenn Samfunnshus)

PÅMELDING TIL KURS / INFO OM KURS

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 - Svette`n , Kjelsåsveien 18, 0488 Oslo Kurs fra 4.sept. (6x + dansekveld og 6x + dansekveld) Dansekveld 21.aug, 28.aug., 2.okt., 4.des.	
1700-1800	LETT LINEDANCE FOR VOKSNE 6x kurs kr.650,- / Dropin kr. 125,-
1800-1915	BUGGSWING BEGYNNERE
1915-2015 + minidans 2015-2045)	BUGGSWING VID.G. - m. minidans
2045-2145 4x fra 4.sept. Slowdans 4x fra 9.okt. Jump 4x fra 6.nov. Gammeldans	6.nov. 4x - Gammeldans (Reinlender, Springpolka, Vals og Polka, Masurka) Pris som kurs nr. 2 etter buggkurs: kr. 90,- 4x - 300,-
Kursrekke 1 (6x): 4.sept., 11.sept., 18.sept., 25.sept., 9.okt., 16.okt. Kursrekke 2 (6x): 23.okt., 30.okt., 6.nov., 13.nov., 20.nov., 27.nov.	6x kr. 880,- 2 kurs på en kveld 6x kr. 1490,- Drop-in (dersom ledig plass på kurset) kr. 190,- pr person / kr. 350,- pr par Kveldsbillett dropin kr. 350,- Påmelding til alle kurs pga begrenset antall.
GRATIS PRØVEKURS I BUGG 28.aug. kl. 1800-1915	Dansekveld kl. 1930. Pris dansekveld: kr. 120,- NB - Brudevalskurs kl. 1800-1930 mandag 4.des. (vals) Egen påmelding - se under brudevals

TORSDAGER - NB - NY DAG! - Nordpolen skole , Hans Nielsen Haugesgt. 1 (v. Sandakersenteret) fra 7.sept.			
Torget nede	Tekstilrom nede	Dans	4.etg. naturfag
1800-1930 Swing vid nivå 3	1800-1930 UngSwing/Studenter Grunnkurs	opptatt	1800-1915 Brudevals priv. und. - ta kontakt
1900-1930 Minidans swing			
1930-2045 Swing grunnkurs	1930-2045 Swing fortsettelse - nivå 2 (minidans swing kl. 1900 er del av kurset)	1930-2045 Salsa grunnkurs	1930-2045 Swing temanivå (minidans swing kl. 1900 er del av kurset)

Kursomganger starter: 7.sept. (6x) - Ny start 26.okt. (6x) Ikke kurs i høstferien 5.okt.

Temanivå - Fra 7.sept. Jump Fra 26.okt. Bluesrock og Rock`n Roll

PRISER på Nordpolen kurs:

Kurs 6x	kr. 880,-	Student kr. 600,- (student tom 30 år m. bevis)
2 kurs på en kveld 6x	kr. 1490,-	Student kr. 1020,- (student tom 30 år m. bevis)
Drop-in ukedag hvis plass - par kr 350,- / kr. 190,-		Student kr. 115,- (student tom 30 år m. bevis)
Kveldsbillett dropin	kr. 350,-	Student kr. 200,-

UngSwing/Stud.swing kurset 1800 - KAMPANJEPRIS kr. 450,- for 6x

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

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

TORSDAGER - Årvoll gård, Kulturloftet, Årvollveien 35, 0590 Oslo - fra 17.aug. Kurs fra 24.aug. - påmelding og egen billettbetaling for hele kursrekken -	
1800-1910	LINEDANCE - grunnkurs - nivå 1
1915-2025	LINEDANCE LITT ØVET NIVÅ - nivå 2 for deg som kan litt fra før.
2030-2140	LINEDANCE VIDEREGÅENDE - nivå 3
Kursrekke 1: 24.aug., 31.aug., 7.sept., 14.sept., 21.sept. 28.sept., Kursrekke 2: 26.okt., 2.nov., 9.nov., 16.nov., 23.nov., 30.nov. DANSEKVELD: 17.aug., 5.okt., 12.okt., 7.des. Priser: LD 6x: kr. 680,- // 2LD kurs 6x samme kveld 1150,- // Dropin kr. 135,- pr økt	
Forhåndspåmelding og betaling.	tlf. 900 10 739 (Grete) el. 22 40 19 00 el. påm.skjema på www.komogdans.no/oslo

TIRSDAGER WEST COAST SWING og SALSA - fra 5.sept. SOFIENBERGSENTERET (Helgesensgt. 62) - West coast : 5.sept., 12.sept., 26.sept., 3.okt., 10.okt, Ny serie: 24.okt, 31.okt., 3.nov., 14.nov., 28.nov., Salsa: 5.sept., 12.sept., 19.sept., 26.sept., 10.okt, 17.okt., Ny serie: 24.okt, 31.okt., 3.nov., 14.nov., 21.nov., 28.nov. Dansekveld Salsa i høstferien 3.okt.		
Gymsal - alle tirsdager	Sal 1 - sjekk datoer over	Sal 2 - sjekk datoer over
1800-1915 Salsa nivå 1 1915-1930 dansekvarter 1930-2100 Salsa nivå 2 2100-2200 <i>kan bli nivå 3 etterhvert.</i>	1800-1915 Folke-Tango (5x) 1915-2030 WCS nivå 1 <i>fra 24.okt.</i> 1800-1915 WCS 3 1915-1930 dansekvarter 1915-2030 WCS 1 forts. 1915-2030 WCS 2/rep. (sal 2)	1800-1915 Linedance - lett for alle (5x) 1915-2045 Fastingswing grunnkurs (5x) <i>Fra 24.okt.</i> 1800 LD fortsetter (6x) 1915 (WCS) 2030-2200 Swing nivå Pris 5x kr. 725,- / stud. 500,-
Pris WCS: kr. 800,- for 5x. Stud. kr. 560,- // Dropin kr. 190,- /student 140,- 2 kurs på en kveld 5x: kr. 1400,- / stud. 900,- // 2 kurs på en kveld 10x kr. 2500 / stud. kr. 1550		
Pris Salsa, Linedance, Swing : Kurs 6x kr. 880,- / Student kr. 600,- (student tom 30 år m. bevis) 2 kurs på en kveld 6x kr. 1400,- / Student kr. 1020,- KVELDSBILL. kr. 380,- / stud. kr. 250,- Drop-in ukedag - par kr 350,- / par student kr. 230,- / enkeltøkt kr. 190,- / Student kr. 115,- Salsa nivå 3 - spesialpris kr. 600,- for 6x / dropin kr. 150,- (timeskurs)		

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

DATO	kl. 1200-1345	kl. 1400-1545	kl. 1600-1745
Adr: Sofienbergsgateret, Helgesensgt. 62, Helgekurs går over 2 dager.			
16.-17.sept. Sofienbergsgateret		Swing grunnkurs (Bygdeswing)	Salsa grunnkurs
21.-22.okt. Sofienbergsgateret	West Coast swing grunnkurs	Swing grunnkurs (Rock'n Roll)	Salsa Grunnkurs
4.-5.nov. Sofienbergsgateret	Linedance (1200-1330) begynnerkurs	Swing grunnkurs (Rockeswing)	Salsa Grunnkurs
	Bugg grunnkurs	Linedance vid. workshop info i NovemberRock plan	
18.-19.nov. Sofienbergsgateret	Sal 2 Brudevals (lørd) Sal 2 Brudeslow (sønd)	Swing grunnkurs (Danseswing)	Salsa Grunnkurs

HELGEKURS (ett kurs = 2 økter)
Brudevals el. slow - 1 dags kurs -

kr. 450,- pr person Student kr. 300,- per person
kr. 700,- pr par (Brudevals / Brudeslow er endagskurs.)

DANSEKVELDER og SØNDAGSDANS høsten 2023.

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

Swingkurs (litt øvet nivå) kl. 1800-1900 utvalgte datoer

DATO	HOVEDSAL	INFO:	ANDRE DANSEKVELDER
17.sept.	Kurs: Rock`n Roll Swing og mer	PRIS: kr. 120,- / Student kr. 80,-	
24.sept.	Swing og mer NB - Linedance 1630	Betaling med bank eller kredittkort ved oppmøte.	
1.okt.	Kurs - Vals Swing og mer	Linedance danseøker utvalgte datoer kl. 1630-1845 - nivå 2-3.	
8.okt.	UTGÅR		
15.okt.	Swing og mer NB - Linedance 1630		
22.okt.	Kurs: Bugg Swing og mer		
29.okt.	Swing og mer NB - Linedance 1630		
5.nov.	Swing og mer		3.nov. Dj fest m Rune Halland i Majorstua kirke 4.nov. Sears Crossing - fest i Majorstua kirke
12.nov.	Kurs: Rock`n Roll vid. Swing og mer		
19.nov.	Kurs : Blues Swing og mer		
26.nov.	Swing og mer NB - Linedance 1630		
3.des.	Swing og mer		16.des.Rockejuleball på Kjenn Samfunnshus

BRUDEVALS - BRUDESLOW

Forhåndspåmelding

Helgekurs 18.-19.nov. (Helgesensgt. 62) - Brudevals lørd. kl. 1200, Brudeslow søn. kl. 1200.

Mandagskurs - Svetter`n, Kjelsåsveien 18. Brudevals: mandag 4.des. (vals) kl. 1800-1930.

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.

Påmelding til alle brudevals/slow kurs -, påmeldingsskjema www.komogdans.no/oslo el. tlf. 22 40 19 00

En-dags kurs kr. 700,- pr par. Påmelding i par.

Brudevals // Brudeslow - ta kontakt for privatundervisning - ledig tid på torsdager - Nordpolen skole kl. 1800. Ta kontakt for avtale om evt. privat-time

PÅMELDING TIL KURS:

oslo@komogdans.no TLF. 22 40 19 00 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. Gamle 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