

KOM OG DANS!

Johan Fastings Kursopplegg

OSLO VÅREN 2024

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.

Mandager: Svetter'n Grefsen - Miljø 40++ Bugg og Linedance
Tirsdager: Sofienberg - West coast swing - Salsa
Torsdager: Nordpolen skole - Swing alle nivåer - salsa - tango
Torsdager: Årvoll gård - Linedance

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

9.-11 feb.: **VinterBluesRock** STOR DANSEHELG Majorstua kirke -
Fredagsfest - DJ-stafett og innslag
Lørdagsfest med maskepolonese - Hennessy Blues Band
9.-11.mars: **Helgekurshelg** med fester - Sofienbergsenteret

PÅMELDING TIL KURS / INFO OM KURS

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

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

www.komogdans.no/oslo

MANDAGER – Svetter'n (Kjelsåsveien 18, 0488 Oslo)		Oppstart 8.
januar		
Dansekvelder	19. februar - 6.mai - 13.mai - 27.mai - 3.juni. Klokkeslett: 19.30.	
17.00-18.00	LETT LINEDANCE FOR VOKSNE	
18.00-19.00	BUGGSWING BEGYNNERE	
19.00-19.30	Minidans. Inkludert i bugg-kursene.	
19.30-20.30	BUGGSWING VIDEREGÅENDE	
20.30-21.30	SPESIALKURS 6x fra 8. januar: Jump boogie 4x fra 4.mars - Slowdans/tango 4x fra 8.april - 2-step	
Priser	Én kursrekke 6x: 880 kr (600 kr ved forhåndspåmelding) Én kursrekke 6x (spesialkurs): 500 kr /8x kr. 950,- (tilbud) To kursrekker pr kveld 6x: 1 350 kr / 8x kt. 1450,- (tilbud) Drop-in billett for ett kurs: 175 kr Drop-in billett for spesialkurs: 90 kr Drop-in billett for ett kurs for par: 290 kr Drop-in billett for to eller flere kurs: 250 kr (Kveldsbillett) Dansekveld: 120 kr	
Gratis prøvekurs i bugg	Få første kurskveld gratis ved forhåndspåmelding til hele kursrekken.	
Kursrekke 1 (6x)	8.jan., 15.jan., 22.jan. 29.jan., 5.feb., 12.feb.	
Kursrekke 2 (8x)	26.feb., 4.mars, 11.mars, 18.mars, 8.april, 15.april, 22.april, 29.april	
Kurs i brudevals	6.mai, 13.mai, 27.mai, 3.juni, 10.juni. Egen påmelding. Se egen info.	

TIRSDAGER – Sofienbergssenteret (Helgesens gate 62)			Oppstart 9.
januar.			
Sal 1	Sal 2	Gymsal	
1800-1915 WCS 2++ 1915-2030 WCS 1	1800-1915 Linedance - lett for alle 1915-2030 Swing grunnkurs intensiv (4x) (Rockeswing og Bygdeswing). Swing grunnkurs intensiv (4x) (Rock'n Roll og Danseswing) 2-Step? (4x)	1800-1900 Salsa nivå 1 1900-1915 dansekvert 1915-2015 Salsa nivå 2 2015-2030 dansekvert 2030-2130 Salsa nivå 3	
Salsa kursrekke 1 (6x):	9.jan., 16.jan., 23.jan., 30.jan., 6.feb., 13.feb.		
Salsa kursrekke 2 (4x*4x):	27.feb., 5.mars, 12.mars, 19.mars. OG: 2.april, 9.april, 16.april, 23.april.		
Salsa dansekveld	30. april		
LD, swing kurs (8x) WCS (1x) + 7x	9.jan., 23.jan., 30.jan., 6.feb., 13.feb., 27.feb., 5.mars, 12.mars, NB – WCS dansekveld m. instruksjon 9.jan.(dropin billett). Kurs starter 23.jan.		
WCS, LD, swing kurs (4x)	2.april, 9.april, 23.april, 30.april		
Pris WCS (Voksen/Student)	Pris Swing/Linedance/Salsa (Voksen/Student)		
Én kursrekke (7x): 1 100,- / 770,-	Én kursrekke 6x : 880,-/ 550,- To kurs pr kveld 6x : 1 350,-/850,-	Drop-in billett ett kurs: 175,- / 100,- Drop-in billett to eller flere kurs: 250,-/160,-	
To kursrekker pr kveld (7x): 1 850,- / 1 360,-	Én kursrekke 4x : 590,-/ 370,- To kurs pr kveld 4x : 900,-/570,-		
Drop-in 190,- / 140,-	Salsa nivå 3: Én kursrekke 6x: 600,- Drop-in billett: 125,- / 100,-		

TORSDAGER – Nordpolen skole (Hans Nielsen Hauges gate 1 (v/Sandakersenteret))			
Oppstart 11. januar			
Torget nede	Tekstilrom nede	Dans	4. etg. naturfag
1800-1900	1800-1930	Opptatt	1800-1900
Swing grunnkurs	Tango		Swing temanivå
1900-1930			Brudevals
Minidans for alle			privatundervisning –
swingkurs			se egen info.
1930-2045	1930-2045	1930-2045	1930-2030
Swing videregående	Swing fortsettelse	Salsa grunnkurs	UngSwing/Studenter
Nivå 3	Nivå 2		
Kursomganger			
11.jan. (6x) 29.feb. (8x)			
Ikke kurs i vinterferien 22.feb.			
Temanivå			
11. jan.: Rock`n roll turer og Rockabilly (4x) 29. feb.: Blues Boogie (4x) 4. april: Jump (4x)			
Priser (kursrekke 6x)		Priser (kursrekke 8x/4x)	
Voksen/Student		Voksen/Student	
Én kursrekke 6x: 880,-/ 550,-		Én kursrekke 8x/4x*2: 950,- / 600,-	
To kursrekker 6x: 1 350,-/850,-		To kursrekker 8x/4x*2: 1 450,- / 590,-	
UngSwing/Stud.swing kurset 6x: 450,- (Tilbud)		Én kursrekke 4x: 590,- / 370,-	
		To kursrekker 4x: 900,- / 570,-	
Priser (drop-in)			
Hvis ledig plass på kurs, kan drop-in benyttes. De som betaler fastpris for hele kursrekken, har fortrinnsrett.			
Drop-in billett ett kurs: 175,- / 100,-			
Drop-in billett to eller flere kurs: 250,-/160,- (Kveldsbillett)			
Drop-in billett for ett kurs for par: 290,-			

TORSDAGER – Årvoll gård (Kulturloftet, Årvollveien 35)	
Oppstart 4. januar	
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	4. januar, 11. januar, 18.januar, 25. januar, 1. februar, 8. februar
Kursrekke 2	15. februar, 22. februar, 29. februar, 7. mars, 14. mars, 21. mars
Kursrekke 3	4. april, 11. april, 18. april, 25. april
Priser	Én kursrekke 6x: 680,- 2LD kurs 6x samme kveld 1 150,- Drop-in kr. 135,- pr økt
Påmelding	Skjema på nettsidene våre: www.komogdans.no/oslo , evt. tlf. 900 10 739 (Grete) el. 22 40 19 00

BRUDEVALS – BRUDESLOW (forhåndspåmelding)
Helgekurs 25.-26.mai (Helgesensgt. 62) - Brudevals lørd. kl. 1200, Brudeslow søn. kl. 1200.
Mandagskurs - Svetter`n, Kjelsåsveien 18. kl. 1800-1930 6.mai, 13.mai, 27.mai, 3.juni, 10.juni
Kom og Dans har utviklet pedagogisk kursopplegg basert på de vanligste formene av vals. Opplegget er tilrettelagt for nybegynnere.
Påmelding over påmeldingsskjema www.komogdans.no/oslo el. tlf. 22 40 19 00
Pris: En-dags kurs kr. 700,- pr par. Påmelding i par.
Ta kontakt for privatundervisning - ledig tid på torsdager - Nordpolen skole kl. 1800.

HELGEKURS – Sofienbergssenteret (Helgesens gate 62)			
Dato	Kl. 14.00-15.45	Kl. 16.00-17.45	Kl. 16.00-17.45
20.-21. januar	Swing grunnkurs (Bygdeswing)	Salsa grunnkurs	West Coast Swing grunnkurs
9.-10. februar *	Swing grunnkurs (Rock'n Roll) fre 1800 / lør 1400	Salsa grunnkurs fre.1930 / lør. 1600	Ung Rocka Linedance Lørd. 1200
9.-10. mars	Swing grunnkurs (Rockeswing)	Folketango grunnkurs	Linedance begynnerkurs NB kl.1200
13.-14. april	Swing grunnkurs (Danceswing)	West Coast Swing	Linedance begynnerkurs
25.-26. mai	Swing grunnkurs (Rock'n Roll)	Salsa grunnkurs	Sal 2 Brudevals (lørd) Sal 2 Brudeslow (sønd)

Helgekurs går over to dager: Lørdag og søndag.
 *Denne helgen er en del av et større arrangement og foregår et annet sted. Se eget program på hjemmesiden vår: www.komogdans.no/oslo/dansekvelder-arrangementer

Priser
 Ett helgekurs (2 dager): kr. 450,- pr voksen / kr. 300,- pr student
 Brudevals/-slow (1 dag): kr. 700,- pr par

SØNDAGSDANS og DANSEKVELDER – Sofienbergssenteret (Helgesens gate 62)	
21. januar	1800 – Kurs: Rock'n roll turer 1900 – DANSEKVELD: Swing og mer
28. januar	1800 – Kurs: Rock'n roll turer 1900 – DANSEKVELD: Swing og mer
4. februar	1800 – Kurs: Country swing 1900 – DANSEKVELD: Swing og mer
11. februar	1800 – Kurs: tohåndsturer 1900 – DANSEKVELD: Swing og mer
18. februar	1630 – Linedance (nivå 2-3) 1900 DANSEKVELD Swing og mer
25. februar	Utgår
3. mars	1630 – Linedance (nivå 2-3) 1900 DANSEKVELD Swing og mer
10. mars	1900 – DANSEKVELD: Swing og mer
17. mars	1800 – Kurs: Bugg turer 1900 DANSEKVELD: Swing og mer
7. april	1800 – Kurs : Jump variant 1900 DANSEKVELD: Swing og mer
14. april	1800 – Kurs: Jump variant 1900 DANSEKVELD: Swing og mer
21. april	1800 – Kurs: Shuffleswing 1900 DANSEKVELD: Swing og mer
28. april	1630 – Linedance (for alle) 1900 DANSEKVELD: Swing og mer
Tidspunkt: 19.00-21.30	
Priser: Dansekveld kr. 120,- / Student kr. 80,- // Kurs + dansekveld: kr. 150,- / 100,-	

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 cirka en uke før kursstart, eller du kan betale ved ankomst. Vi har kortterminal på kursstedene for drop-in hvis plass. Det kan også betales med vipps. Gamle Klippekort kan brukes som delbetaling på fastprisen for en kursrekke eller som drop-in.

BESTILL ET KURS fra Kom og Dans til din bedrift, klubb, vennegjeng, feiring, og lignende. Kontakt oss på tlf. 22 40 19 00, eller på 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.