

KOM OG DANS!

Johan Fastings Kursopplegg

OSLO høsten 2024

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



- Alle kurs vil ha påmelding og evt. mulighet for forhåndsbetaling
- Alle kurs vil ha fastpris
- Drop-in bare hvis plass på kurset utenom faste plasser.
- Kveldsbillett hvis du vil gå flere kurs samme kveld
- 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.
- Plan med forbehold om endringer ut fra de til enhver tid gjeldende smittevernråd.
- Forbehold om endringer i planen. hurtiginfo legges ut på facebook: Kom og Dans Oslo
- Meld deg på vårt nyhetsbrev for løpende info. se www.komogdans.no

Mandager: Svetter`n Grefsen - Miljø 40++ Bugg og Linedance mm
Tirsdager: Sofienberg - West coast swing - Salsa - Swing - Linedance
Torsdager : Nordpolen skole - Swing alle nivåer - Salsa - Tango
Torsdager: Årvoll gård - Linedance (3 nivåer)

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

1.-3.nov.: **NovemberRock** STOR DANSEHELG Majorstua kirke -
Fredagsfest - DJ-stafett og innslag
Lørdagsfest med Sears Crossing
Søndagsdans i Sofienbergsenteret
14.des.: **Rockejuleball - 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**](http://www.komogdans.no/oslo)

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

MANDAGER - Svette`n , Kjelsåsveien 18, 0488 Oslo Kurs fra 2.sept. 12 kurs ganger - delt i 6x + 6x Dansekveld: 26.aug., 30.sept., 2.des.	
1700-1800	LETT LINEDANCE FOR VOKSNE PRIS: 6x kurs kr.650,- / Dropin kr. 125,- Dansekveld 30.sept. og 2.des. kl. 1800-1930
1800-1900 - kurs 1900-1930 - minidans	BUGGSWING BEGYNNERE (minidans 1900-1930 for Bugg 1 og 2.)
1900-2030 - kurs m minidans	BUGGSWING VID.G. - m. minidans (1900-1915 og 2015-2030)
2030-2130	SPESIALKURS 6x fra 2.sept. - Two-Step /// 6x fra 21.okt. - Jump boogie Dropin pris kr. 90,- / 6x kr. 500,-
Kursrekke 1 (6x): 2.sept, 9.sept., 16.sept., 23.sept., 7.okt., 14.okt., Kursrekke 2 (6x): 21.okt. 28.okt., 4.nov., 11.nov., 18.nov. 25.nov.	PRISER: 6x kr. 880,- 2 kurs på en kveld 6x kr. 1350,- Drop-in (dersom ledig plass) kr. 175,- pr person / kr. 290,- pr par Kveldsbillett pr person kr. 250,-
GRATIS PRØVEKURS I BUGG 26.aug.kl. 1800-1915 Forhåndspåmelding gir gratis 1.gang og hele kurset kr. 600,- (tilbudspris). Normalpris kr. 880,-	Dansekveld kl. 1930-2130. Pris dansekveld: kr. 120,- HUSK: Påmelding til alle kurs - da kan vi justere antall og få info i tilfelle vi må gi beskjeder

TORSDAGER - Nordpolen skole , Hans Nielsen Haugesgt. 1 (v. Sandakersenteret) fra 5.sept.			
Torget nede	Tekstilrom nede	Dans	4.etg. naturfag
1800-1900 +minidans Swing grunnkurs (minidans swing kl. 1900 er del av kurset)	1800-1915/30 Tango - bruksdansen (minidans er del av kurset, tango til 1915 el swing til 1930) Grunnkurs til vid.g. (Kursrekke 1 - 6x - grunnkurs Kursrekke 2 - 6x nivå 2+osv)	opptatt	1800-1900 + minidans Swing nivå 4 (start tema) (minidans swing kl. 1900 er del av kurset) kursrekke 1- Blues Boogie Kursrekke 2- Glidende rock
1900-1930 Minidans swing			Brudevals priv. und. - ta kontakt
1900-2045 m minidans Swing vid nivå 3 (minidans swing kl. 1900 er del av kurset)	1900-2045 m. minidans Swing fortsettelse - nivå 2 (minidans swing kl. 1900 er del av kurset)	1930-2045 Salsa grunnkurs Kursrekke 1 - grunnkurs Kursrekke 2 - påbygging	1930-2030 m minidans Swing nivå 5 vid. tema Kursrekke 1 - Fallrock mot shuffle Kursrekke 2 - Jump boogie (minidans swing kl. 1900 er del av kurset)
Kursrekke 1: 5.sept., 12.sept., 19.sept., 26.sept. 10.okt., 17.okt. (ikke kurs i høstferien 3.okt) Kursrekke 2: 24.okt., 31.okt., 7.nov., 14.nov., 21.nov., 28.nov.			
PRISER på Nordpolen kurs: ((student = tom 30 år m. bevis)			
Kurs 6x	kr. 880,-	Student kr. 550,-	
2 kurs på en kveld 6x	kr. 1350,-	Student kr. 850,-	
Drop-in ukedag hvis plass - par	kr 290,- / kr. 175,-	Student kr. 100,-	
Kveldsbillett dropin	kr. 250,-	Student kr. 160,-	

TORSDAGER - Årvoll gård, Kulturloftet, Årvollveien 35, 0590 Oslo - fra 22.august	
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 (6 ganger): 22.aug., 29.aug., 5.sept., 12.sept., 19.sept., 26.sept. Kursrekke 2 (8 ganger): 10.okt., 24.okt., 31.okt., 7.nov., 14.nov., 21.nov., 28.nov., 5.des. Dansekvelder: 3.okt. (høstferieuka), 12.des. Priser: LD 6x: kr. 680,- // 2LD kurs 6x samme kveld 1150,- // Dropin kr. 135,- pr økt Pris 8 ganger 850,- / 2kurs samme kveld 1450,-	
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 - SALSA - LINEDANCE - SWING fra 3.sept.	
SOFIENBERGSENTERET / Flerbruks huset - Helgesensgt. 62	
Kursrekke 1 (6x): 3.sept., 10.sept., 24.sept., 8.okt., 22.okt. 29.okt.	
Kursrekke 2 (4x): 5.nov., 12.nov., 26.nov., 3.des.	
Kursrekke 2 vil bygge videre fra kursrekke 1 på linedance og swing, eller flytte deltakere opp til neste nivå	
WCS: 3.sept., 10.sept., 24.sept., 8.okt., 22.okt. 29.okt., 5.nov., 12.nov., 26.nov., 3.des.	
Gymsal	Stue
1730-1830 Linedance 1830-2000 Salsa nivå 1 (m dansekvert) 1945-2100 Salsa nivå 2 (m dansekvert) 2100-2145 Salsa nivå 3 / Rueda	1730-1900 WCS nivå 1 1900-2030 WCS nivå 2 2030-2145 Fastingswing nivå 1 wwd (6ganger grunnkurs + 4 ganger nivå 2 fra 5.nov.)
Pris West Coast Swing: kr. 1500,- for 10x. Student kr. 1050,- for 10x // Dropin kr. 190,- /student 140,- 2 kurs på en kveld 30 % rabatt på kurs nr. 2	
West Coast Swing er en elastisk partnerdans som danses til Blues, Rhythm'n Blues, Country, moderne listepop 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.	
Pris Salsa, Swing : Kursrekke 6 ganger: kr. 880,- / Student kr. 550,- (student tom 30 år m. bevis) 2 kurs på en kveld 6x - gir 30 % rabat på kurs nr. 2: kr. 1350,- / Student kr. 850,- Kveldsbillett kr. 250,- / stud. kr. 160,- Enkeltøkt dropin kr. 175,- / Student kr. 100,- Kursrekke 4 ganger: kr. 590,- / Student kr. 370,- (student tom 30 år m. bevis) 2 kurs på en kveld 4x kr. 900,- / Student kr. 570,-(student tom 30 år m. bevis) Pris Linedance: 6x kr. 650,- / Dropin kr. 125,- / 4x 450,- Pris Rueda: 6x 500,- // Dropin kr. 100,-	

BRUDEVALS - BRUDESLOW	Forhåndspåmelding
Helg (Helgesensgt. 62) - søndag 3.nov. , eller 8.des. , Brudevals kl. 1800 - 1930 (begrenset antall) 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 over påmeldingsskjema www.komogdans.no/oslo el. tlf. 22 40 19 00 Pris: En-dags kurs kr. 700,- pr par. Påmelding i par. PRIVATUNDERVISNING: Brudevals // Brudeslow - ta kontakt for privatundervisning Ta kontakt for avtale - oslo@komogdans.no	

HELGEKURS: Adr: Sofienbergsenteret, Helgesensgt. 62, Helgekurs går over 2 dager. **lørdag + søndag**

DATO	kl. 1200-1345	kl. 1400-1545	kl. 1600-1745
21.-22.sept. Sofienbergsenteret	West Coast Swing grunnkurs	Swing grunnkurs (Bygdeswing)	Salsa grunnkurs
19.-20.okt. Sofienbergsenteret	Linedance begynnerkurs	Swing grunnkurs (Rockeswing)	Folketango grunnkurs
1.-2.nov. NB -fre-lør Majorstua kirke		Swing gr.kurs Rock`roll fre 1800 / lør 1400	Salsa Grunnkurs fre.1930 / lør. 1600
1.-3.nov. Stor kursplan - se egen kursplan for kurs og fester denne helga.			
3.nov. Helgesensgt. 62	<i>Instruktøropplæring fra 1200 - egen plan.</i>	Brudevals kl. 1800-1930 Kurs og dansekveld kl. 1800-2130	
16.-17.nov. Sofienbergsenteret	Linedance begynnerkurs	Swing grunnkurs (Danceswing)	West Coast Swing

HELGEKURS (ett kurs = 2 økter)

kr. 450,- pr person

Student kr. 300,- per person

Brudevals el. slow - 1 dags kurs -

kr. 700,- pr par (Brudevals / Brudeslow er endagskurs.)

DANSEKVELDER og SØNDAGSDANS HØSTEN 2024

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

PRIS: Dansekveld kr. 120,- / Student kr. 80,- // Kurs + dansekveld: kr. 160,- / 100,- (kursene forutsetter at du har gått grunnkurs tidligere. Hver økt er en enhet, og hovedformål er å gi smakebiter av emner på en måte at alle kan være med)

15.sept.	1800 Kurs: «Gutt og jente under arm turer» 1900 - DANSEKVELD Swing og mer
22.sept.	1800 Kurs: «Speilvendt rock`n roll turer» 1900 DANSEKVELD Swing og mer
29.sept.	1800 Kurs: «Valsevariasjoner» - 1900 DANSEKVELD Swing og mer // Linedance dans 1530-1745
6.okt. UTGÅR	høstferiefri
13.okt.	1800 Kurs : «Two-step» intro. 1900 DANSEKVELD Swing og mer
20.okt.	1800 Kurs: «Bugg-swing lett for alle» 1900 DANSEKVELD Swing og mer
27.okt.	1800 Kurs : Folketango - «med stopp og snu» 1900 DANSEKVELD
3.nov.	1800 Kurs: «Instruktørens valg». 1900 DANSEKVELD Swing og mer - TEMAHELG MED FEST FRED- LØRD - SØND-
10.nov.	1800 Kurs: «Jump intro» 1900 DANSEKVELD Swing og mer
17.nov.	1800 Kurs : «Rockabilly» 1900 DANSEKVELD Swing og mer ORK
24.nov.	1800 Kurs: «Gladdansswing» 1900 DANSEKVELD Swing og mer
1.des.	1800 Kurs: «Jump variant» 1900 DANSEKVELD Swing og mer // Linedance dans 1530-1745
8.des.	1800 Kurs: «Instruktørens Adventstur» 1900 DANSEKVELD Swing og mer

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

BESTILL ET KURS eller GAVEKORT fra Kom og Dans til din bedrift, klubb, vennegjeng, feiring, o.lign.
Kontakt oss 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