FOREBYGG SKADE
Bedriftshelsetjeneste
Sponsor

# PROGRAM

Buøy Bakeri & Konditori
www.buøybakeri.no
Sponsor

## FREDAG 13. mars

| Storsal ▼ | Teatersal ▼ | Vetlesal ▼ | Speilsal ▼ |
|---|---|---|---|
| 18.30 – 19.20<br>Gode Bruksturer for ALLE<br>Swingnivå: 2-3 | 18.30 – 19.20 Del 1 av 3<br>Slowfox<br>Nivå: ALLE | 18.30 – 19.20<br>Boogie Woogie<br>Swingnivå: 3-4 | Merk! 18.00 – 20.00 Del 1 av 2<br>Swing Grunnkurs (Rockeswing)<br>Swingnivå: ALLE |
| 19.30 – 20.30<br>Swing Turmedley<br>Swingnivå : 2-4 | 19.30 – 20.30 Del 1 av 3<br>Jump Boogie, Videregående<br>Swingnivå : 4-5 | 19.30 – 20.30 Del 1 av 2<br>Salsa Videregående<br>Nivå: 2 | 20.00 – 21.00<br>Linedance<br>Nivå: ALLE |
| Rigging / Klargjøring for kveldens dans | | Sidesal<br>20.30 – 21.30 Salsa/Latin<br>21.30 – 22.30 Rock'N Roll + Litt Snadder<br>23.00 – 00.00 Blues + Litt Snadder | 21.00 – 22.00<br>Linedance<br>Nivå: Lett Øvet<br>22.00 –<br>Vi danser til FRAMED i hovedsalen |
| 21.00 – 01.00<br>Vårdans med...<br>**FRAMED** (SE) og DJ | | | |

## LØRDAG 14. mars

10.00 – 11.55 Del 1 av 2
For Alle Instruktører: Swing, Videregående v/ Karianne Nielsen
Viktig oppbygging av teknikk fra Grunnkurs, til Start Videregående og til Videregående. Hva er den røde tråden i kursopplegget?

**Kun for instruktører i Kom og Dans**
Påmelding til: komogdansstavanger@gmail.com

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12.00 – 12.50<br>Danseswing Variasjoner<br>Swingnivå : 2-3 | 12.00 – 12.50<br>Rocketurer<br>Swingnivå : 3-4 | 12.00 – 12.50<br>Street Jazz<br>Nivå: ALLE | 12.00 – 13.50 Del 2 av 2<br>Swing Grunnkurs (Rockeswing)<br>Swingnivå: ALLE |
| 13.00 – 13.50<br>Rock N Roll<br>Swingnivå: 2-4 | 13.00 – 13.50 Del 2 av 3<br>Jump Boogie, Videregående<br>Swingnivå : 4-5 (med Vippeturer) | 13.00 – 13.50 Del 2 av 3<br>Slowfox<br>Nivå: ALLE | |
| 13.50 – 14.30<br>Minidans for ALLE<br>Åpen kantine under hele arrangementet | 13.50 – 14.30<br>1 Gutt & 2 Jenter<br>Swingnivå: 2-3 | 13.50 – 14.30<br>Bugg Videregående<br>Nivå: 2 | 13.50 – 14.30 Del 2 av 2<br>Salsa Videregående<br>Nivå: 2-3 |
| 14.30 – 15.20<br>Tohånds Danseturer<br>Swingnivå: 2-3 | 14.30 – 15.20<br>Shuffle<br>Swingnivå : 4-5 | 14.30 – 15.20<br>Smile- og Gladturer<br>Swingnivå: 2-4 | 14.30 – 15.20 Del 3 av 3<br>Slowfox<br>Nivå: ALLE |
| 15.30 – 16.20<br>Jump Boogie, Videregåendeo<br>Swingnivå : 4-5 | 15.30 – 16.20<br>Brems- og Klakkvariasjoner<br>Swingnivå: 2-3 | 15.30 – 16.20<br>Salsa – La Rueda<br>Nivå: 2 | 15.30 – 16.20<br>Bugg Videregående<br>Nivå: 2-3 |
| 16.30 – 17.20<br>Utfordrende Danseturer<br>Swingnivå : 3-5 | 16.30 – 17.20<br>Begge Under<br>Swingnivå: 2-4 | 16.30 – 17.20<br>Bachata<br>Nivå: ALLE | 16.30 – 17.20<br>Bugg Videregående<br>Nivå: 3 |
| Rigging / Klargjøring for kveldens fest<br>Dørene Åpnes 20.30<br>21.00 – 01.00 Vårfest med **FRAMED** (SE) og DJ | | Sidesal<br>21.30 – 22.30 Tango / Slow<br>22.30 – ..... Salsa / Latin | Sidesal<br>22.00 – 24.00...Nattrock Vorspiel med Blues og Rock'N Roll |
| 01.00 – .....?<br>Nattrock<br>Hvor lenge holder vi ut denne gang?<br>GRATIS Nattmat til sultne Rockere | | | |

## SØNDAG 15. mars

11.00 – 14.00 Instruktøropplæring: Swing, Videregående
Del 2 av 2