



Sandnes & Stavanger Swingklubb
inviterer til

VÅRFEST 2020

Stor kurs- og dansehelg 13.-15. mars 2020



Sted: "Siddis-Stova", Rektor Oldensgate 17, Stavanger

- Noe for ALLE – Mange kursøker
- Swingkurs med variert innhold
- Temakurs: Jump Boogie, Slowfox, Salsa ++

...IKKE kredittkort

- Kursrekke i Slowfox
- Flere kurs i Linedance
- Live musikk begge kveldene
- Nattrock med DJ på lørdag
- Alternativ dans i sidesal fredag og lørdag

Sjekk "TERMINLISTE" på KOMOGDANS.NO for andre arrangement i STAVANGER



FREDAG 13. mars

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

LØRDAG 14. mars

10.00 – 11.55 For Alle Instruktører: Swing, Videregående v/ Karianne Nielsen Viktig oppbygging av teknikk fra Grunnkurs, til Start Videregående og Del 1 av 2 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 Danceswing Variasjoner Swingnivå : 2-3	12.00 – 12.50 Rocketurer Swingnivå : 3-4	12.00 – 12.50 Street Jazz Nivå: ALLE	12.00 – 13.50 Del 2 av 2 Swing Grunnkurs (Rockeswing) Swingnivå: ALLE
13.00 – 13.50 Rock N Roll Swingnivå: 2-4	13.00 – 13.50 Del 2 av 3 Jump Boogie, Videregående Swingnivå : 4-5 (med Vippeturer)	13.00 – 13.50 Del 2 av 3 Slowfox Nivå: ALLE	
13.50 – 14.30 Minidans for ALLE Åpen kantine under hele arrangementet	13.50 – 14.30 1 Gutt & 2 Jenter Swingnivå: 2-3	13.50 – 14.30 Bugg Videregående Nivå: 2	13.50 – 14.30 Del 2 av 2 Salsa Videregående Nivå: 2-3
14.30 – 15.20 Tohånds Danseturer Swingnivå: 2-3	14.30 – 15.20 Shuffle Swingnivå : 4-5	14.30 – 15.20 Smile- og Gladturer Swingnivå: 2-4	14.30 – 15.20 Del 3 av 3 Slowfox Nivå: ALLE
15.30 – 16.20 Del 3 av 3 Jump Boogie, Videregående Swingnivå : 4-5	15.30 – 16.20 Brems – Høyre - Venstre Swingnivå: 2-3	15.30 – 16.20 Salsa – La Rueda Nivå: 2	15.30 – 16.20 Bugg Videregående Nivå: 2-3
16.30 – 17.20 Utfordrende Danseturer Swingnivå : 3-5	16.30 – 17.20 Støt – Krok – Rulle Foran Swingnivå: 2-4	16.30 – 17.20 Bachata Nivå: ALLE	16.30 – 17.20 Bugg Videregående Nivå: 3
Rigging / Klargjøring for kveldens fest Dørene Åpnes 20.30 21.00 – 01.00 Vårfest med FRAMED (SE) og DJ		Sidesal 21.30 – 22.30 Tango / Slow 22.30 – Salsa / Latin	Sidesal 22.00 – 24.00...Nattrock Vorspiel med Blues og Rock'N Roll

SØNDAG 15. mars

01.00 –?
Nattrock

Hvor lenge holder vi ut denne gang?
GRATIS Nattmat til sultne Rockere

11.00 – 14.00 Instruktør opplæring:
Del 2 av 2 Swing, Videregående Rockeswing - Nytt opplegg



Clarion Hotel Energy

ligger ca.300m fra "Siddis-Stova"
685 kr Enkeltrom
420 kr pr.person i Dobbeltrum
Trippelrom: Kontakt hotellet

Inkluderer flott frokostbuffet og WiFi

Bestilles til resepsjonen

Epost: cl.energy@choice.no eller Tlf 51347800

NB! Gratis avbestilling frem til kl 14.00 ankomstdagen

HUSK! Vår Rabattkode: **GR016371**

BILLIG: Overnatting på flatseng inkl. matbong

Kr 100,- for 2 overnattinger og matbong
Avstand: 0 (null) m Matbong = 5 brødmåltider

Ta med sovepose og liggeunderlag

Vi har skumgummi-madrasser til utlån

Forhåndsbestilling: komogdansstavanger@gmail.com

Finn mer informasjon på våre nettsider

INGEN PÅMELDING – Betaling i døra

Vi har plass til ALLE

Info: Mob. 977 17 337



Salg av dansesko og -klær

Gjesteinstruktører

Karianne Nielsen Kom og Dans - Oslo

Emil Drangsholt Kom og Dans - Oslo

Rita Sunde Stavanger

+ mange av våre dyktige instruktører

KOM OG
DANS!

Priser

Vårfest-bånd: Hele helgen, Alle kurs, Danser og Fester

Swing Grunnkurs (4 timer)

Alle kurs – Fredag

Kun Linedance – Fredag

Vårdans fredag med FRAMED (Sverige)

Alle kurs - Lørdag

Lørdags-PASS

Vårfest lørdag med FRAMED (Sverige)

	Barn <13år	13 <16år	Voksne
Kr	Gratis	300,-	700,-
Kr	Gratis		280,-
Kr	Gratis		150,-
Kr	Gratis		100,-
Kr	Gratis		250,-
Kr	Gratis		350,-
Kr	Gratis		550,-
Kr	Gratis		280,-

NB!! Det er ikke mulig å kjøpe kun én enkel kursøkt NB!!

Studenter, skoleelever og vernepliktige ved fremvising av bevis + Instruktører forhåndspåmeldt til opplæring

Vårfest-bånd: Hele helgen, Alle kurs, Danser og Fester

kr 550,-

Våre samarbeidspartnere:



FOREBYGG SKADE
Bedriftshelsetjeneste

