KOM OG DANS!

SANDNES & STAVANGER SWINGKLUBB

Sandnes & Stavanger Swingklubb

inviterer til

VÅRFEST 2019

Stor kurs- og dansehelg 15.-17. mars 2019

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

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

bank axept ...IKKE kredittkort

- Kursrekke i Samba
- 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

FOREBYGG SKADE
Bedriftshelsetjeneste
Sponsor

PROGRAM

Buøy Bakeri & Konditori
www.buøybakeri.no
Sponsor

FREDAG 15. mars

Storsal ▼

18.30 – 19.20
Kjekke Velkomstturer for ALLE
Swingnivå: 2-3

19.30 – 20.30
Swingende Godbiter
Swingnivå : 2-4

Rigging / Klargjøring for kveldens dans

21.00 – 01.00
Vårdans med...
FRAMED (SE) og DJ

Teatersal ▼

18.30 – 19.20 Del 1 av 3
Samba
Nivå: ALLE

19.30 – 20.30 Del 1 av 2
Jump Boogie, Videregående
Swingnivå : 4 (2 lange, 2 korte)

Vetlesal ▼

18.30 – 19.20
Jump Boogie Grunnkurs
Swingnivå: 3-4

19.30 – 20.30 Del 1 av 3
Salsa Videregående
Nivå: 2

Sidesal
20.30 – 21.30 Salsa/Latin
21.30 – 22.30 Rock'N Roll + Litt Blues
23.00 – 00.00 Blues + Litt Rock N Roll

Speilsal ▼

Merk! 18.00 – 20.00 Del 1 av 2
Swing Grunnkurs (Bygdeswing)
Swingnivå: ALLE

20.00 – 21.00
Linedance
Nivå: ALLE

21.00 – 22.00
Linedance
Nivå: Lett Øvet
22.00 –
Vi danser til FRAMED i hovedsalen

LØRDAG 16. mars

10.00 – 11.30 For Alle Instruktører: Viktig oppbygging av teknikk i de videregående kursene v/ Karianne Nielsen Del 1 av 3
11.30 – 11.55 For Alle Instruktører: Instruktørens Rolle v/Per Harald

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

12.00 – 12.50
Danseswing Variasjoner
Swingnivå : 2-3

13.00 – 13.50
Rock N Roll
Swingnivå: 2-4

13.50 – 14.30
Minidans for ALLE
Åpen kantine under hele arrangementet

14.30 – 15.20
Tohånds Swingturer
Swingnivå: 2-4

15.30 – 16.20
Rock N Roll med Tempo
Swingnivå : 3-4

16.30 – 17.20
Under Arm på Høyre
Swingnivå : 2-4

12.00 – 12.50
Rock med Trøkk
Swingnivå : 3-4

19.30 – 20.30 Del 2 av 2
Jump Boogie, Videregående
Swingnivå : 4-5 (2 lange, 2 korte)

13.50 – 14.30
1 Gutt & 2 Jenter
Swingnivå: 2-4

14.30 – 15.20
Shuffle
Swingnivå : 4-5

15.30 – 16.20
Brems-Krok, Høyre, Venstre
Swingnivå: 2-3

16.30 – 17.20
Utfordrende Swingturer
Swingnivå: 3-5

12.00 – 12.50
Street Dance
Nivå: ALLE

13.00 – 13.50 Del 2 av 3
Samba
Nivå: ALLE

13.50 – 14.30
Bugg Videregående
Nivå: 2

14.30 – 15.20
Nedlegs- og Avslutningsturer
Swingnivå: 2-4

15.30 – 15.20
Bachata
Nivå: ALLE

16.30 – 17.20
Bugg Videregående
Nivå: 3

12.00 – 12.50
Instruktøroppl.
Start Videregående
Del 2 av 3

12.00 – 13.50
Swing Grunnkurs (Bygdeswing)
Swingnivå: ALLE
Del 2 av 2

13.50 – 14.30 Del 2 av 3
Salsa Videregående
Nivå: 2-3

14.30 – 15.20 Del 3 av 3
Samba
Nivå: ALLE

15.30 – 16.20
Bugg Videregående
Nivå: 2-3

16.30 – 17.20 Del 3 av 3
Salsa Videregående
Nivå: 3

Rigging / Klargjøring for kveldens fest
Dørene Åpnes 20.30
21.00 – 01.00
Vårfest med
FRAMED (SE) og DJ

01.00 – .....?
Nattrock
Hvor lenge holder vi ut denne gang?
GRATIS Nattmat til sultne Rockere

Sidesal
21.30 – 22.30 Tango / Slow
22.30 – 24.00...Salsa / Latin

Sidesal
22.00 – 24.00...Nattrock Vorspiel med Blues og Rock'N Roll

SØNDAG 17. mars

11.30 – 12.30 **Instr.opplæring** Swing Start Videregående Del 3 av 3
12.30 – 15.30 **Instr.opplæring** Swing Vid.g. BS Nytt Opplegg, Del 2 av 2

God pris på hotellovernatting

Clarion Hotel Energy

ligger ca.300m fra "Siddis-Stova"

685 kr Enkeltrom

425 kr pr.person i Dobbeltrom

Trippelrom: Kontakt hotellet

Hotellet tilbyr en spesialpris pr. rom denne helgen, inkluderer frokostbuffet og WiFi

NB! Må bestilles på nett NB!

https//www.nordicchoicehotels.no

HUSK! Vår Rabattkode: **komogdans**

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

Generell Informasjon

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

KOM OG DANS!

Priser

		Barn <13år	13 <16år	Voksne
Vårfest-bånd: Hele helgen, Alle kurs, Danser og Fester	Kr	Gratis	300,-	700,-
Swing Grunnkurs (4 timer)	Kr	Gratis		280,-
Alle kurs – Fredag	Kr	Gratis		150,-
Kun Linedance – Fredag	Kr	Gratis		100,-
Vårdans fredag med FRAMED (Sverige)	Kr	Gratis		250,-
Alle kurs - Lørdag	Kr	Gratis		350,-
Lørdags-PASS	Kr	Gratis		550,-
Vårfest lørdag med **FRAMED** (Sverige)	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

Buøy
Bakeri & Konditori
www.buøybakeri.no

Versjon 1 3/3-2019

Forbehold om endringer - Sjekk våre hjemmesider for siste utgave!

Design: Arne© Åsbø