

Overnatting:

Thon Hotel Trondheim (Kongensgate 15 - Trondheim Torg).
Pris per natt: 796,- enkelt, 956,- Queenbed, 1195,- twindobbel.
Kontakt: 738 84 788, trondheim@olavthon.no - Kode: 28914406
Frist 12.03.2020 for Vårsvettenpris-husk oppgi kode!
Overnatting på skolen inkl. dusj - Kr 150 for hel helg.
Egen kiosk hvor vi selger mat og drikke.

Skosalg:

Aalberg Skoservice vil selge ulike typer dansesko.

Rockheim-seminar og lydmix i Nidaros Studio:

Alle kan delta på J. Fastings seminar på Rockheim (se program).
Jump 4 Joy spiller inn musikk i studio hvor instruktører/spillere i
Kom og Dans inviteres til å delta (se program) - påmelding til:
britteid@hotmail.com

Instruktøropplæring:

Kun åpent for godkjente instruktører i Kom og Dans.
Se program for innhold. Påmelding via e-post til
trondheim@komogdans.no eller send facebookmelding til
"Kom og Dans Trondheim».

Ankomst Hoeggen Skole:

- Buss nr 11 mot Risvollan (stopp: Steindalsvegen)
- Buss nr 22 mot Vestlia (stopp: Hoeggen Skole)
- Gode parkeringsmuligheter utenfor skolen!

Kurs og fester på Vårsvetten:

- Trøndelags største dansehelg - første gang arrangert 1989!
- Lær å danse swing & rock'n roll på grunnkurs, eller bygg videre på dine danseferdigheter gjennom mer avanserte kurs!

Nivå 1: Grunnkurs for de som ønsker å lære swing

Nivå 2: For de med grunnlag fra grunnkurs

Nivå 3: Videregående turer- og teknikkfokus på et litt høyere nivå

Nivå 4-5: Temanivå - for de med grunnlag i vg. kurs og ønsker å lære nye stilarter og spesialteknikker innen swing

VÅRSVETTEN

2020

KOM OG
DANS!
TRONDHEIM

Jump 4 Joy

&

DJ's Godlåter

Kurs i:

- Swing & Rock'n Roll
- Bugg
- Shuffle, fallrock
- Glidende, jump b.
- og mye mer!



17. - 19.
april
2020

Hoeggen Skole (10 min fra Trondheim S.)
Edgar B. Schieldrops veg 1, 7033 Trondheim
komogdans.no
facebook.com/komogdanstrondheim/

FREDAG 17. april 2020

Tid	Gymsal	Storstua	Formingsaal	Klasserom
18.30 - 19.30	Swing Bli kjent-kurs Nivå 2	Svenk bugg Grunnkurs Nivå 1, del 1	Linedance Grunnkurs Nivå 1	Swing Grunnkurs Nivå 1, del 1
19.30 - 20.50	Rock'n Roll Tøffe rocketurer Nivå 2 - 3			
21.00 - 01.00	Jump 4 Joy og DJ's spiller opp til fest!		Veksel med DJ i hovedsal kl. 21.30 - 23.00	

LØRDAG 18. april 2020

Tid	Gymsal	Storstua	Formingsaal	Klasserom
10.00 - 10.50	Jump Boogie Temanivå 4	Svensk Bugg Grunnkurs Nivå 1, del 2	Swing Grunnkurs Nivå 1, del 2	Instruktør- opplæring: Shuffle med Sidse Fasting
11.00 - 11.50	Rock'n Roll Rosenborg-turer Nivå 3			
12.00 - 12.50	Rock'n Roll Odd Jørgen-rock Nivå 3	Swing Go'fot-turer Nivå 2	West Coast Grunnkurs Nivå 1, del 1	
13.00 - 13.50	Glidende Fru Fasting's turer Temanivå 4	Svensk Bugg Videregående Nivå 3		Swing 1 g. & 2 jenter Nivå 2
14.00 - 14.50	Lunsjdans	Spillere deltar på lunsjdans	Linedance Roots & boots Nivå 1 - 2	Salsa Grunnkurs Nivå 1
15.00 - 15.50	Shuffle Temanivå 4 - 5	Tango Gådans Nivå 2	Swing Nedleggsturer Nivå 3	Spiller- opplæring
16.00 - 16.50	Swing Kveldens turer Nivå 2 - 4	Ungswing Hopp i marka Nivå 3 - 4	West Coast Grunnkurs Nivå 1, del 2	Spiller- opplæring
17.00 - 17.50	Swing Vipp & spinn Nivå 3 - 4	Fallrock Heng og fall Temanivå 5	Merengue Latinsk rytme Nivå 1	Jump Boogie Nivå 5
18.00 - 20.30	Rehabilitering Felles middag kl. 19.00 Polonese m/oppvisning kl. 20.30		Seminar Johan Fasting (kr. 50): Kl. 15.00 - 17.00 Sted: Rockheim Tema: Swingdansen i Norge	
21.00 - morgen	Fest med Jump 4 Joy + DJ's Nattrock - hvem holder ut lengst?		Veksel DJ sidesal kl. 21.30 - 23.30	WCS & Lined. kl. 22.00 - 23

SØNDAG 19. april 2020

Tid	Gymsal	Storstua	Nidaros Studio
11.00 - 12.00	Swing Gnagsår-turer Nivå 2 - 3	Svensk bugg Buggete turer Nivå 2 - 3	Kl. 12.00 - 14.00 Jump 4 Joy - Lydmix Gruppe 1
12.00 - 14.30	Farvel-dans med DJ's		Kl. 14.00 - 16.00 Jump 4 Joy - lydmix Gruppe 2

Påmelding Vårsvetten 2020:

Meld deg på for svettekort via:

- Forhåndsbetal svettekort innen 16.03 - med rabatt!

- Forhåndsbetal middag innen 16.03 (det serveres oksestek).

- Forhåndsbetal t-skjorte innen 16.03 - husk spesifisering av størrelse.

Betaling: Unisex; S, M, L, XL, XXL

- Betaling til kto.nr.: 4202.07.68775 - merk med navn og type produkt.

- Vipps til #531785 - merk med navn og hva du betaler for.

- Ellers gjelder kjøp i døra. Vi har plass til alle!

Mer info:

Brit Tove Eidsaune - britteid@hotmail.com - Tlf. 920 84 523

Alexander Kobberød alekobb@outlook.com - Tlf. 986 75 117



Prisliste:	Pris	Stud.pris
Svettekort - forhåndsbetaling innen 16.03	600,-	400,-
Svettekort	700,-	500,-
Fredag - festbillett	150,-	100,-
Lørdag - festbillett inkl. nattrock	250,-	200,-
Dagspass lørdag (kurs, fest & nattrock)	400,-	300,-
Grunnkurs - Begge dager (markert i gult)	150,-	100,-
Middag og en drikke (må forhåndsbetales)	250,-	250,-
T-skjorte (Vårsvetten - må forhåndsbetales)	200,-	200,-

Svettekort gjelder alle kurs, fester og nattrock samtlige dager **uten middag**

Alle barn under 18 år har gratis svettekort. For 18 - 25, se student