

Overnatting:

Vi anbefaler Scandic Hotel Solsiden og Scandic Hotel Bakklandet i Trondheim, gode bussforbindelser til både Ranheim og Steindal/Hoeggen. Rimelige priser ved onlinebooking.

Egen kiosk i kurslokalene med salg av mat og drikke samt gangavstand til Nardo Storsenter like nedenfor skolene.

Rockheim-seminar:

Alle kan delta på Johan Fastings seminar på Rockheim lørdag 30. april kl 15.30-17.00. Parkeringskjeller i nærheten.

Nidaros Blueskompani spiller inn musikk i Nidaros studio hvor instruktører/spillere i Kom og Dans inviteres til å overvære miksing (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».

Adkomst Steindal og Hoeggen Skoler-de er "vegg i vegg":

- Buss nr 11 mot Risvollan (stopp: Steindalsvegen)

Kurs og fester på Vårsvetten:

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

Nivå 1: Grunnkurs for de som vil lære folkeformen av sving rock'n roll

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 som ønsker å lære nye stilarter og spesialteknikker innen sving rock'n roll

VÅRSVETTEN 2022

KOM OG
DANS!
TRONDHEIM

Trio Bravo Nidaros Blueskompani Nattrock med DJ's

- Sving & Rock'n Roll
- Svensk Bugg
- Shuffle
- Jump og Blues
- Glidende gårock
- Line dance
- Argentinsk Tango og mye mer!



**29. april
-1. mai
2022**

Ranheim Folkets hus Fredag
Steindal og Hoeggen skoler lørdag/søndag
komogdans.no
facebook.com/komogdanstrondheim/

FREDAG 29. april 2022

Tid	Ranheim Storsal	Ranheim Lillesal
18.30 - 19.30	Sving Bli kjent-kurs For alle	Svensk bugg Grunnkurs Nivå 1, del 1
19.30 - 20.50	Rock'n Roll Tøffe rocketurer Nivå 2 - 3	
21.00 - 01.00	Trio Bravo og DJ's spiller opp til fest!	Line dance musikk kl. 21.30 - 23.00

LØRDAG 30. april 2022

Tid	Gymsal Steindal	Klasserom 1	Klasserom 2	Klasserom 3
10.00 - 10.50	Glidende morgen Temanivå 4	Svensk Bugg Grunnkurs Nivå 1, del 2	Sving Rock'n Roll Grunnkurs Nivå 1, del 1	Instruktør-opplæring for alle Kom og Dans- instruktører: Nivå 2 nye opplegg m/ Sidse Fasting
11.00 - 11.50	Jump Boogie Temanivå 4			
12.00 - 12.50	Rock'n Roll Trønder-rock Nivå 3	Blues Boogie Nidaros groove Nivå 2-3	Argentisk Tango Grunnkurs Nivå 1, del 1	Swing 1 g. & 2 jenter Nivå 2
13.00 - 13.50	Glidende Fru Fastings turer Temanivå 4	Svensk Bugg Videregående Nivå 3		
14.00 - 14.50	Lunsjdans for svingende	Linedance Roots & boots Nivå 1 - 2	Arg. Tango Grunnkurs Nivå 1, del 2	Sving RR Grunnkurs Nivå 1, del 2
15.00 - 15.50	Sving og slæng Turer for alle	Linedance Roots & boots Nivå 2	Rockheim Kl 15.30-17.00:	
16.00 - 16.50	Jump Boogie 2 Temanivå 4	Ungsving TUR-kurs Nivå 3 - 4	Johan Fasting: Svingdansen i Norge	Shuffle Temanivå 4 - 5
17.00 - 17.50	Svingende Blues Nivå 3 - 4	Sving for alle Nedleggsturer		
	18.00 - 21.00 Rehabilitering			
21.00 - morgen	Fest med Nidaros Blueskompani + DJ's Nattrock- hvem holder ut lengst?	Kåring av helgas Sving og Slæng Svettis!		

SØNDAG 1. mai 2022

Tid	Gymsal	Klasserom 1	Nidaros Studio
11.00 - 12.00	Sving Gnagsår-turer Nivå 2 - 3	Svensk bugg Buggete turer Nivå 2 - 3	Kl. 12.00 - 14.00 Nidaros Blueskompani - lydmix Gruppe 1
12.00 - 14.30	Farvel-dans med DJ's		Kl. 14.00 - 16.00 Nidaros Blueskompani - lydmix Gruppe 2

Påmelding Vårsvetten 2022:

Påmelding til: britteid@hotmail.com

- Forhåndsbetal svettekort innen 18.04 - **med rabatt! Vipps med navn og produkt, evt flere navn.**

- Vi selger Vårsvettenskjorter kr 250,- Unisex; S, M, L, XL (få i XL)

Betaling:

- Betaling til kto.nr.: 4202.07.68775 - eller Vipps til #531785.

Merk type produkt. Ellers gjelder kjøp i døra. **Begrenset plass!**

Mer info:

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

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



Prisliste:

	Pris	Stud.pris
Svettekort - forhåndsbetaling innen 18.04	500,-	400,-
Svettekort	600,-	500,-
Fredag - festbillett inkl kurs	250,-	100,-
Lørdag - festbillett inkl. nattrock	300,-	200,-
Dagspass lørdag (kurs, fest & nattrock)	400,-	300,-
Grunnkurs - Begge dager (markert i gult)	150,-	100,-
Line dance fredag	75,-	60,-
T-skjorte Vårsvetten 2022	250,-	200,-

Svettekort gjelder alle kurs, fester og nattrock samtlige dager

Alle under 18 år har gratis svettekort. For 18 - 25 år, se student. Forbehold om endringer