

Overnatting forslag:

Trondheim Vandrerhjem, tlf 401 05 556

<https://www.trondheimvandrerhjem.no/>

Sentrumshoteller med gode tilbud: [sjekk booking.com](https://www.sjekkbooking.com)

Bunnpris Tyholt er rett over gata for skolen og åpent til klokka 23 fredag og lørdag.

Kiosk på skolen med salg av enkel mat og kald drikke.

Skosalg:

Dansesko i farta vil selge ulike typer dansesko. Wenche og Torstein Ødegård Tlf 908 87 135.

Besøk i Nidaros Studio:

Instruktører/spillere i Kom og Dans inviteres til å besøke studio (se program) - påmelding til: britteid@hotmail.com

Instruktør opplæring:

Åpent for godkjente instruktører i Kom og Dans.

Se program for tider. Påmelding via e-post til trondheim@komogdans.no eller send facebookmelding til Kom og Dans Trondheim.

Ankomst Blussvoll Skole:

- Buss nr 22 fra Trondheim Sentrum
- Buss nr 3 fra Trondheim Sentrum
- 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 rock'n roll

VÅRSVETTEN 2023

KOM OG
DANS!
TRONDHEIM

Nidaros Blueskompani Nattrock med Eldar

Kurs i:

- Swing Rock'n Roll
- West Coast Swing
- Bluesboogie
- Boogie Woogie
- Jump
- Svensk Bugg
- Tango gådans



**21.-23.
april
2023**

Blussvoll Skole (10 min fra Trondheim S.)

Lillebergveien 7, 7052 Trondheim

[komogdans.no](https://www.komogdans.no)

facebook.com/komogdanstrondheim/

FREDAG 21. april 2023

Tid	ROM 1	ROM 2	ROM 3	ROM 4
18.30 - 19.30	Bli kjent-kurs Nivå 2 - 5	Svensk Bugg Grunnkurs Nivå 1, del 1	Swing Rock'n Roll Grunnkurs Nivå 1, del 1	West Coast swing Grunnkurs Nivå1, del 1
19.30 - 20.30	Rock'n Roll Tøffe Nidarosturer Nivå 2 - 5			
21.00 - 01.00	Fest med Nidaros Blueskompani og DJ's		Ung swing 22.00 - 23.00	WCS 21.30 - 23.30

LØRDAG 22. april 2023

Tid	ROM 1	ROM 2	ROM 3	ROM 4
11.00 - 11.55	Tango Gådans Nivå 2	Svensk Bugg Grunnkurs Nivå 1, del 2	West Coast swing Grunnkurs Nivå 1, del 2	Instruktør-opplæring: Dybdelæring Forskjells-læring i Grunnkurs og Nivå 2
12.00 - 12.55	Bluesboogie med vipp 1 Nivå 2 - 3			
13.00 - 13.55	Boogie woogie Temanivå 3-4	Salsa Grunnkurs Nivå 1, del 1	Swing Rock'n Roll Grunnkurs Nivå 1, del 2	
14.00 - 14.55	Boogie woogie Temanivå 4 - 5	Svensk Bugg Videregående Nivå 3		
15.00 - 15.55	Jump Nivå 2 - 3	Lunsjdans Svensk Bugg	Lunsjdans Råkk og Fåkk	
16.00 - 16.55	Rock'n Roll Nivå 2 - 4	Salsa Grunnkurs Nivå 1, del 2	West coast swing Grunnkurs Nivå 1, del 3	Rock og Rull 10-16 år
17.00 - 17.55	Rockabilly Nivå 2 - 4	Tango Gådans Nivå 2 - 3		
18.00 - 21.00	Rehabilitering Jimi's Diner i sentrum. Viva Italia på Moholt. Egon Tårnet på Tyholt: 100 meter å gå fra skolen. Bestill bord			
21.00 - morgen	Fest med Nidaros Blueskompani og DJ's. Nattrock - med Eldar		Ung swing 22.00 - 23.00	WCS 21.30 - 23.30

SØNDAG 23. april 2023

Tid	ROM 1	ROM 2	ROM 3 OG 4
11.00 - 12.00	Swing Gnagsår-turer Nivå 2 - 5	Svensk bugg Buggete turer Nivå 2 - 3	Instruktør-opplæring forts.
12.00 - 14.00	Farvel-dans Swing	Farvel-dans Bugg	Spillero-plæring

Påmelding Vårsvetten 2023:

- Forhåndsbetal svettekort innen 2.04 - med rabatt!

- Vårsvetten T-skjorte må også forhåndsbetales, velg størrelse :

Betaling:

Unisex: S, M, L, XL, XXL

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

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

Mer info:

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

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



<u>Prisliste:</u>	Pris voksne	Pris stud.
Svettekort - forhåndsbetaling innen 2.04	650,-	450,-
Svettekort betalt etter 2.04	700,-	500,-
Fredag - festbillett	200,-	100,-
Lørdag - festbillett inkl. nattrock	300,-	200,-
Dagspass lørdag (kurs, fest & nattrock)	400,-	300,-
Grunnkurs - To lengre økter	250,-	150,-
Enkeltøkt timeskurs	100,-	75,-
Vårsvetten T-skjorte	250,-	

Svettekort gjelder alle kurs, fester og nattrock samtlige dager. Alle under 18 år har gratis svettekort. For alder 18 - 25, se student. Vi tar forbehold om endringer