

PROGRAM KURS OG MILJØAKTIVITETER

HØSTEN 2022



BERGEN

ULRIKEN BYDELSSENTER

**FASTINGSWING & ROCK'N ROLL – BLUES – LINE DANCE – SALSA – UNGSWING
WEST COAST SWING – TWO STEP – BUGG – TANGO – ZUMBA – BRUDEVALS**

**AMERICAN WEEKEND MED JO THOMPSON SZYMANSKI 2-4/9
STOR HØSTFESTHELG MED ET OMFATTENDE KURSPROGRAM 21-23/10
LINE DANCE WEEKEND MED HEATHER & JAMIE 11-13/11
JULEBORD OG JULEDANS 10/12**

www.komogdans.no/bergen

VELKOMMEN TIL EN NY DANSESESONG I BERGEN

Endelig er vi i gang igjen med dansen for fullt! Vi gleder oss til et innholdsrikt høstsemester med mange spennende kurs og arrangementer. Vi har satt opp 8 ukers-serier med Fasting-Swing (5 nivåer), Line dance (4 nivåer), Salsa (3 nivåer), UngSwing (2 nivåer), West Coast Swing (2 nivåer), Two Step (2 nivåer), Bugg (2 nivåer) og Zumba.

Det blir dansekvelder med pardans (swing, rock, blues, bugg++) hver torsdag. Søndagsdans utvalgte søndager (Line Dance og WCS/Two Step/Salsa). Vi planlegger i tillegg følgende helgearrangementer høsten 2022:

- American Weekend med Jo Thompson Szymanski 2.-4. september (les mer på side 3)
- Stor Høstfestehelg med et omfattende kursprogram 21.-23. oktober
- Line Dance Weekend med Heather Barton og Jamie Barnfield på Scandic Flesland Airport 11.-13. november
- Julebord og juledans lørdag 10. desember

OVERSIKT – KVELDSPLAN

Bruk oversikten under til å planlegge kurskvelden din! Her får du raskt overblikk over alt som skjer i de ulike salene. Detaljer finner du under hver danseform på de påfølgende sidene.

KVELDSPLAN > MANDAGER hver uke fra 22/8 til 5/12

Kl. 1800-1900 FASTINGSWING Nivå 3	Kl. 1800-1930 FASTINGSWING Grunnkurs	Kl. 1800-1900 FASTINGSWING Nivå 2	Kl. 1800-1900 ZUMBA for alle
Kl. 1900-1930 MINIDANS Swing, bugg ++			
Kl. 1930-2030 FASTINGSWING Nivå 4 Blues Boogie 8x (fra 22/8) BUGG Litt øvet 8x (fra 17/10)	Kl. 1930-2030 WCS Grunnkurs 8x (fra 22/8) SWING 1 fører 2 følgere (fra 17/10)	Kl. 1930-2030 UNGSWING Nivå 2	Kl. 1930-2030 BUGG Grunnkurs 8x (fra 22/8)
Kl. 2030-2130 TWO STEP Litt øvet 8x (fra 22/8) FASTINGSWING Nivå 5 Skeivrock 8x (fra 17/10)	Kl. 2030-2100 WCS Minidans Kl. 2100-2200 WCS Nivå 2	Kl. 2030-2100 UNGSWING Minidans Kl. 2100-2200 UNGSWING Nivå 1	

KVELDSPLAN > TORSDAGER hver uke fra 25/8 til 8/12

Kl. 1530-1700 LETT LINE DANCE for 60 år+		
Kl. 1730-1830 LINE DANCE Nivå 3 Øvet		Kl. 1730-1845 CUBANSK SALSA Nivå 1 Grunnkurs
Kl. 1830-1900 LINE DANCE Minidans	Kl. 1830-2000 LINE DANCE Nivå 1 Grunnkurs	Kl. 1845-1900 SALSA Minidans
Kl. 1900-2000 LINE DANCE Nivå 2 Litt øvet		Kl. 1900-2000 CUBANSK SALSA Nivå 2 Litt øvet
Kl. 2000-2215 SWING Dansekveld <i>Fom. 4/8 tom. 15/12</i>	Kl. 2000-2100 LINE DANCE Avansert 8x (fra 25/8) LINE DANCE Repetisjonskurs nivå 3 8x (fra 20/10)	Kl. 2000-2100 CUBANSK SALSA Nivå 3 Øvet

AMERICAN WEEKEND MED JO THOMPSON SZYMANSKI 2.-4. SEPTEMBER



Endelig kan vi ønske kunnskapsrike og dyktige **Jo Thompson Szymanski** fra Denver, Colorado (USA) velkommen tilbake til Bergen! Vi ser fram til en innholdsrik «American Weekend» med både West Coast Swing litt øvet, Two Step litt øvet, grunnkurs i Swing og Salsa, Amerikansk lørdagsfest (med oppvarmingskurs i Nightclub Two Step) og Line dance-maraton.

Det er påmelding til (og forhåndsbetaling av) WCS litt øvet, Two Step litt øvet, Grunnkurs Swing, Grunnkurs Salsa og Line dance-maraton. Ingen påmelding til festen lørdag kveld.

Vi forhåndsselger helgekort til kr. 950, som gir adgang til alle kurs/fester fredag, lørdag og søndag. Pris for line dance maraton del 1+2 søndag 4/9 kl. 11-20 kr. 500. Se programmet under for priser på enkeltkurs, fester osv. Se våre nettsider for mer info og påmeldingsskjema. Betalingslink sendes ut til alle påmeldte i forkant av arrangementet.

Innhold	Pris	Fredag 02.09.	Lørdag 03.09.	Søndag 04.09.
SWING/ROCK'N ROLL Grunnkurs	Kr. 350	Kl. 1800-1930	Kl. 1200-1330	
CUBANSK SALSA Grunnkurs	Kr. 350	Kl. 2000-2130	Kl. 1400-1530	
TWO STEP Litt øvet med Jo	Kr. 400	Kl. 1800-1930	Kl. 1100-1230	
TWO STEP Danseøker		Kl. 1930-2000	Kl. 1230-1300	
WEST COAST SWING Litt øvet med Jo	Kr. 650	Kl. 2000-2130	Kl. 1300-1430 Kl. 1500-1630	
WEST COAST SWING Danseøker		Kl. 2130-2230	Kl. 1430-1500	
LØRDAGSFEST inkl. oppvarmingskurs	Kr. 150		Kl. 2000-2300	
LINE DANCE-MARATON del 1 (nivå 1, 2 og 3)	Kr. 400			Kl. 1100-1700
LINE DANCE-MARATON del 2 (nivå 3 og 4)	Kr. 250			Kl. 1700-2000

Mer info/påmelding: www.komomogdans.no/bergen.

FASTINGSWING, ROCK'N ROLL, BLUES & BOOGIE

Swing og Rock'n Roll etter Johan Fastings kursopplegg er den norske folkeformen av swingdansen, som hundretusener av nordmenn har vært på kurs i. Dette er danseformen «alle» kan. Vi kjører kurs på hele 5 nivåer – finn nivåer som passer deg!

FASTINGSWING > NIVÅ 1

Dette er grunnkurs for deg som vil komme i gang med dansen. Ingen tidligere danseerfaring påkrevd! Du lærer forskjellige turer og kombinasjoner – nøkler for å beherske den folkelige swingformen. Du må gå minimum en serie over 8 uker før du kan gå videre til neste nivå. Føler du at du trenger mer trening på det grunnleggende, så går gjerne noen uker ekstra!

Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Grunnkurs Oppstart mandag 22. august kl. 1800-1930*.
HELGEKURS 2 dager	Swing/Rock'n Roll Grunnkurs Fredag 2/9 kl. 1800-1930, lørdag 3/9 kl. 1200-1330.
Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Grunnkurs Oppstart mandag 19. september kl. 1800-1930*.
Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Grunnkurs Oppstart mandag 17. oktober kl. 1800-1930*.
HELGEKURS 2 dager	Swing/Rock'n Roll Grunnkurs Fredag 21/10 kl. 1800-1930, lørdag 22/10 kl. 1200-1330.
Ukekurs over 4 kvelder	Swing/Rock'n Roll Grunnkurs Oppstart mandag 14. november kl. 1800-1930*.

*) Minidans/felles dansetrening (deler av) den siste halvtimen enkelte kurskvelder.

FASTINGSWING > NIVÅ 2

Her lærer du nye, spennende turer og teknikker for å få en mer variert og morsom dans. I tillegg repeterer vi det viktigste fra grunnkurset. **For å gå videre til nivå 3 må du ha gått både grønt, rødt, blått og gult kurs, totalt 16 uker.** Vi anbefaler i tillegg at du har tilegnet deg en del dansetrening på våre dansekvelder. Minidans kl. 1900-1930 er inkludert i kurstiden.

Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Nivå 2 Oppstart mandag 22. august kl. 1800-1930*. GRØNT+RØDT KURS.
Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Nivå 2 Oppstart mandag 19. september kl. 1800-1930*. RØDT+BLÅTT KURS.
Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Nivå 2 Oppstart mandag 17. oktober kl. 1800-1930*. BLÅTT+GULT KURS.
Ukekurs over 4 kvelder	Swing/Rock'n Roll Nivå 2 Oppstart mandag 14. november kl. 1800-1930*. GULT KURS.

*) Siste halvtimen av kurstiden er felles minidans/dansetrening kl. 1900-1930.

FASTINGSWING > NIVÅ 3

Ulike instruktører og mange kursopplegg gjør at du alltid vil lære noe nytt – og mange velger å gå sesong etter sesong i et trivelig og inkluderende dansemiljø! I tillegg til kursene, anbefaler vi også at du trener på det du lærer på våre torsdags-dansekvelder! Minidans kl. 1900-1930 er inkludert i kurstiden.

Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Nivå 3 Oppstart mandag 22. august kl. 1800-1930*.
Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Nivå 3 Oppstart mandag 17. oktober kl. 1800-1930*.

*) Siste halvtimen av kurstiden er felles minidans/dansetrening kl. 1900-1930.

FASTINGSWING > NIVÅ 4 og 5 – TEMAKURS

Nivå 4 og 5 kaller vi temakurs. Her spesialisere vi oss i ulike stilarter tilpasset forskjellige typer musikk, f.eks. Rock'n Roll, Glidende Swingformer, Blues, Boogie og Shuffle-Swingformer. Kursene er innholdsrike og spennende, av og til også fysisk krevende. Minidans kl. 1900-1930 er inkludert i kurstiden.

Ukekurs over 8 kvelder **TEMAKURS BLUES BOOGIE (Nivå 4)**. Oppstart mandag 22. august kl. 1900-2030*. På dette temakurset lærer du å utnytte de lange bølgene i blues-musikken. Vi starter med det grunnleggende, og bygger på med stadig flere turer og teknikker. Heng deg på!

Ukekurs over 8 kvelder **TEMAKURS 1 FØRER + 2 FØLGERE** Oppstart mandag 17. oktober kl. 1900-2030*. Vi starter med det grunnleggende, og vil i løpet av serien lære mange artige turer og kombinasjoner hvor en fører danser med 2 følgere samtidig.

Ukekurs over 8 kvelder **TEMAKURS SKEIVROCK (Nivå 5)**. Oppstart mandag 17. oktober kl. 2030-2130. Skeivrock er en supergøy stilart med masse fart i. Her danser vi til countryrock med snert, heng og spenst. Passer for deg som har danset lenge på nivå 3 og 4, og som ønsker å ta dansen din til det neste nivået!

*) Første halvtimen av kurstiden er felles minidans/dansetrening kl. 1900-1930.



UNGSWING – EGNE KURS FOR STUDENTER OG UNGE VOKSNE

Dette er egne kurs i **SWING & ROCK'N ROLL** for deg som vil danse med andre i alderen ca. 18 og opp til 30 år. Kursene har noe raskere progresjon enn våre ordinære kurs for «alle aldre», men innholdsmessig er mye likt. Tenåringer og fulltidsstudenter med gyldig studentbevis betaler en lavere pris. *) **NYHET!** Mellom ungswing-kursene kl. 2030-2100 er det en halvtime felles dansetrening/ minidans for grunnkurs og videregående (inkludert i kurstiden).

UNGSWING Grunnkurs	8 mandager fra 22/8 kl. 2030-2200*.	Stud/tenåring kr. 400. Andre kr. 800.
UNGSWING Videregående	8 mandager fra 22/8 kl. 1930-2100*.	Stud/tenåring kr. 400. Andre kr. 800.
UNGSWING Grunnkurs	8 mandager fra 17/10 kl. 2030-2200*.	Stud/tenåring kr. 400. Andre kr. 800.
UNGSWING Videregående	8 mandager fra 17/10 kl. 1930-2100*.	Stud/tenåring kr. 400. Andre kr. 800.

Etter å ha deltatt på **UNGSWING**-kursene, er du selvfølgelig velkommen til å lære mer dans på en rekke av våre videregående- og temakurs for alle aldre.

BUGG

Bugg er en av de store, levende dansetradisjoner i Sverige, ikke ulik vår egen Fastingswing i Norge. Dette er en pardans som beveger seg rundt på gulvet. Våre kursopplegg er enkle og effektive, og får deg raskt i gang på dansegulvet!

BUGG Grunnkurs	8 mandager fra 22. august kl. 1900-2030 (minidans kl. 1900-1930).
BUGG Litt øvet	8 mandager fra 17. oktober kl. 1900-2030 (minidans kl. 1900-1930).

WEST COAST SWING (WCS)

West Coast Swing er en elastisk partnerdans som danses til Blues, Rhythm'n Blues, Country etc. Dansen foregår på en linje (slot) hvor jenten føres fram og tilbake i ulike turer og kombinasjoner. Dansen gir store rom for improvisasjon og personlig stil.

NYHET! Søndagsdans med WCS 21/8, 18/9, 23/10 og 27/11, alle kvelder kl. 2000-2130. Kr. 100 (stud kr. 50).

WEST COAST SWING (WCS) > NIVÅ 1 / GRUNNKURS

Vi anbefaler at du har gått grunnkurs i minst en annen danseform før du prøver deg på West Coast Swing.

WEST COAST SWING Grunnkurs	8 mandager fra 22. august kl. 1930-2100 (inkl. dansetrening kl. 2030-2100).
-----------------------------------	---

WEST COAST SWING (WCS) > NIVÅ 2 / LITT ØVET

For å delta på nivå 2 kreves det at du har gjennomført minst en 8 ukers grunnkursserie (gjerne flere), og føler deg trygg på de grunnleggende turene Sugar Push, Left Side Pass, Underarm Turn, Tuck Turn og Whip.

WEST COAST SWING Litt øvet	8 mandager fra 22. august kl. 2030-2200 (inkl. dansetrening kl. 2030-2100).
WEST COAST SWING Litt øvet HELG	2.-3. september med Jo Thompson Szymanski fra USA. Mer info på side 3.
WEST COAST SWING Litt øvet	8 mandager fra 17. oktober kl. 2030-2200 (inkl. dansetrening kl. 2030-2100).

TWO STEP

Two Step er en svært myk og behagelig pardans fra USA. Vi danser hovedsakelig til countrymusikk, og beveger oss raskt rundt på dansegulvet i et grunnmønster på Quick-Quick-Slow-Slow. Anbefales!

NYHET! Søndagsdans med Two Step 28/8, 2/10 og 6/11, alle kvelder kl. 2000-2130. Kr. 100 (stud kr. 50).

KOM I GANG MED TWO STEP! Vi inviterer både nye og gamle two steppere til **INTENSIVKURS** over 2,5t mandag 15/8 kl. 1930-2200. Pris kr. 200. Påmelding! Her går vi igjennom det grunnleggende i danseformen med grunnform, ramme, connection + noen turer! Supert for deg som vil komme i gang med Two Step, for deg som er litt rusten – og for deg som har danset en del two step, men vil repetere det grunnleggende. Etter dette intensivkurset er du også klar for å delta på litt øvet ukekurs fra 22/8.

TWO STEP Litt øvet	8 mandager fra 22. august kl. 2030-2130.
TWO STEP Litt øvet HELG	2.-3. september med Jo Thompson Szymanski fra USA. Mer info på side 3.

LINE DANCE

Velkommen til Bergens største og triveligste line dance-miljø! Line Dance danses uten partner i en gruppeformasjon på rekker til ulik musikk; country, pop, latin, osv. Vi holder faste ukekurs på Ulriken bydelscenter på torsdager. Hos oss finner du et tilbud enten du er helt fersk, eller har danset i mange år. Den 8. og siste kurskvelden i hver serie er det felles kursavslutning/danskveld for alle nivåer. Se mer lenger ned på siden.

LINE DANCE > LETT LINE DANCE FOR 60 ÅR+

Vi inviterer til et eget kurs i lett line dance for 60 år+. Vi legger inn en liten kaffepause midt i hver kurskveld.

LETT LINE DANCE 60 år+	8 torsdager fra 25. august kl. 1530-1700.
LETT LINE DANCE 60 år+	8 torsdager fra 20. oktober kl. 1530-1700.

LINE DANCE > NIVÅ 1 / GRUNNKURS (BEGINNER)

På grunnkurs lærer du de viktigste basistrinnene gjennom flere ulike danser. Vi har totalt tre ulike grunnkurs som kjøres i fast rotasjon, og anbefaler å ta minst 2 serier over 8 uker før du avanserer til neste nivå.

LINE DANCE Grunnkurs	8 torsdager fra 25. august kl. 1830-2000.
LINE DANCE Grunnkurs	8 torsdager fra 20. oktober kl. 1830-2000.
LINE DANCE Grunnkurs HELG	Fredag 21/10 kl. 1800-1930, lørdag 22/10 kl. 1200-1330.

LINE DANCE > NIVÅ 2 / LITT ØVET (IMPROVER)

LINE DANCE Litt øvet	8 torsdager fra 25. august kl. 1830-2000 (minidans kl. 1830-1900).
LINE DANCE Litt øvet	8 torsdager fra 20. oktober kl. 1830-2000 (minidans kl. 1830-1900).

LINE DANCE > NIVÅ 3 / ØVET (INTERMEDIATE)

LINE DANCE Øvet	8 torsdager fra 25. august kl. 1730-1900* (minidans kl. 1830-1900).
LINE DANCE Øvet	8 torsdager fra 20. oktober kl. 1730-1900* (minidans kl. 1830-1900).

*) Øvet-kursene varmer opp med noen gamle danser kl. 1715-1730 hvis salen er klar for bruk.

LINE DANCE > NIVÅ 4 / AVANSERT (ADVANCED)

LINE DANCE Avansert	8 torsdager fra 25. august kl. 2000-2100.
----------------------------	---

LINE DANCE > REPETISJONSKURS

LINE DANCE Repetisjonskurs nivå 3	8 torsdager fra 20. oktober kl. 2000-2100.
--	--

LINE DANCE > DANSEKVELDER & ARRANGEMENTER

LINE DANCE DANSEKVELDER torsdag 4/8, 11/8, 18/8, 13/10 (kursavslutning), 8/12 (kursavslutning) og 15/12, alle dager kl. 1730-2000. Torsdagsdanskveldene er for alle nivåer.

LINE DANCE SØNDAGSDANS utvalgte søndager igjennom sesongen. Se neste side for oversikt over datoer og innhold.

LINE DANCE-MARATON med Jo Thomson Szymanski (USA) søndag 4/9 kl. 1100-2000. Mer info på side 3.

LINE DANCE WEEKEND med Heather og Jamie (UK) på Scandic Flesland Airport 11-13/11. Se neste side for mer info.



LINE DANCE WEEKEND MED HEATHER & JAMIE 11.-13. NOVEMBER



LINE DANCE WEEKEND 2022
Kom og Dans Bergen - Scandic Flesland Airport 11.-13. november
Gjesteinstruktører: Heather Barton & Jamie Barnfield (UK)
www.komogdans.no/linedanceweekend

Hjertelig velkommen til Line Dance Weekend 2022. Vi ser fram til en herlig helg fylt med kurs, dansekvelder, fester, felles måltider, latter og glede! Det blir kurs og dans på alle nivåer; grunnkurs/beginner, litt øvet/improver, øvet/intermediate og avansert/advanced. Hele arrangementet foregår på flotte Scandic Flesland Airport. Bybanen har hyppige avganger til sentrum, praktisk både for lokale og tilreisende!

Årets gjesteinstruktører er **HEATHER BARTON** fra Skottland og **JAMIE BARNFIELD** fra England. Kanskje har du hørt om eller danset Tequila Boom Boom (Jamie), Rolling With Love (Heather), Danger Twins (Jamie), Missing (Heather), Let It Swing (Jamie), Above & Beyond (Heather), How About That (Jamie), Home To Donegal (Heather) osv. osv... Vi gleder oss til å lære nye, fine danser av disse to fantastiske personlighetene i line dance-verdenen! I tillegg til Heather og Jamie vil også Kom og Dans sine egne instruktører og DJs være i aksjon helgen igjennom.

Mer info og påmelding på www.komogdans.no/linedanceweekend.

SØNDAGSDANSER HØSTEN 2022

Vi setter opp **SØNDAGSDANS** utvalgte søndager i høst. Pris kr. 100 pr økt/dansekveld. Betal for 2 og gå på 3 danseøkter hver søndag (du betaler totalt kr. 200 for alle 3 øktene).

Dato	Uke	Kl. 1600-1800	Kl. 1800-2000	Kl. 2000-2130
21.08.	33	LINE DANCE Nivå 1 og 2	LINE DANCE Nivå 3 og 4	West Coast Swing
28.08.	34	NB! LINE DANCE Nivå 2 og 3	NB! LINE DANCE Nivå 4	Two Step
04.09.	35	LINE DANCE-MARATON med Jo Thompson Szymanski kl. 11-20. Les mer på side 3.		
18.09.	37	LINE DANCE Nivå 1 og 2	LINE DANCE Nivå 3 og 4	West Coast Swing
02.10.	39	LINE DANCE Nivå 1 og 2	LINE DANCE Nivå 3 og 4	Two Step
09.10.	40	NB! LINE DANCE Nivå 2 og 3	NB! LINE DANCE Nivå 4	Salsa
23.10.	42	LINE DANCE Nivå 1 og 2	LINE DANCE Nivå 3 og 4	West Coast Swing
06.11.	44	LINE DANCE Nivå 1 og 2	LINE DANCE Nivå 3 og 4	Two Step
20.11.	46	NB! LINE DANCE Nivå 2 og 3	NB! LINE DANCE Nivå 4	Salsa
27.11.	47	LINE DANCE Nivå 1 og 2	LINE DANCE Nivå 3 og 4	West Coast Swing
11.12.	49	LINE DANCE Nivå 1 og 2	LINE DANCE Nivå 3 og 4	

CUBANSK SALSA

Velkommen på Salsakurs hos oss i Kom og Dans Bergen. Vi har kurs i Cubansk Salsa med norske instruktører for både nybegynnere og viderekomne. Salsa betyr saus, og dansen er opprinnelig også en blanding av mange danseformer. På kurs hos oss lærer du den cubanske salsaformen, av mange regnet som den opprinnelige, folkelige salsaen.

NYHET! Søndagsdans med Salsa 9/10 og 20/11, begge kvelder kl. 2000-2130. Kr. 100 (stud kr. 50).

SALSA/LATIN > NIVÅ 1 / GRUNNKURS

CUBANSK SALSA Grunnkurs	8 torsdager fra 25. august kl. 1730-1900 (inkl. dansetrening kl. 1845-1900).
CUBANSK SALSA Grunnkurs HELG	Fredag 2/9 kl. 2000-2130, lørdag 3/9 kl. 1400-1530.
CUBANSK SALSA Grunnkurs	8 torsdager fra 20. oktober kl. 1730-1900 (inkl. dansetrening kl. 1845-1900).
CUBANSK SALSA Grunnkurs HELG	Fredag 21/10 kl. 1930-2100, lørdag 22/10 kl. 1330-1500.

SALSA/LATIN > NIVÅ 2 / LITT ØVET

Du må ha gjennomført minst en 8 ukers grunnkursserie før du deltar på nivå 2 – litt øvet.

CUBANSK SALSA Litt øvet	8 torsdager fra 25. august kl. 1845-2000 (inkl. dansetrening kl. 1845-1900).
CUBANSK SALSA Litt øvet	8 torsdager fra 20. oktober kl. 1845-2000 (inkl. dansetrening kl. 1845-1900).

SALSA/LATIN > NIVÅ 3 / ØVET

Du må ha gjennomført flere serier på nivå 2 før du deltar på dette nivået!

CUBANSK SALSA Øvet	8 torsdager fra 25. august kl. 2000-2100.
CUBANSK SALSA Øvet	8 torsdager fra 20. oktober kl. 2000-2100.



ZUMBA FOR ALLE

Lyst til å danse deg svett til fengende latinske rytmer som Cumbia, Salsa, Merengue og Reggaeton? Da er Zumba midt i blinken! Timen går i ett uten stopp. Zumba er bygd opp rundt enkle trinn og trinnkombinasjoner som alle får til!

ZUMBA FOR ALLE	8 mandager fra 22. august kl. 1800-1900
ZUMBA FOR ALLE	8 mandager fra 17. oktober kl. 1800-1900

TANGO

I Norge har vi rike og livskraftige folkeformer av tango og gådans, ofte kalt «flat tango». Dette er dansen du kan bruke til all musikk når du skal på fest.

TANGO Grunnkurs HELG	Fredag 21/10 kl. 1930-2100, lørdag 22/10 kl. 1330-1500.
------------------------------------	---

BRUDEVALS

Kom og Dans har utviklet pedagogisk kursopplegg basert på de vanligste formene av vals. Opplegget er tilrettelagt for nybegynnere. Vi har spesialinnspilt musikk fra eget studio, som gir en pedagogisk god progresjon i kurset. Pris kr. 700 pr. par.

BRUDEVALS Innføringskurs	Enkeltøkt torsdag 18. august kl. 1800-2000.
BRUDEVALS Innføringskurs	Enkeltøkt torsdag 13. oktober kl. 1800-2000.

TORSDAGS-DANSEKVELDER

På våre populære dansekvelder på Ulriken bydelscenter får du praktisere det du lærer på kurs i et hyggelig miljø! Vi serverer hovedsakelig musikk til Fastingswing, Rock'n Roll, Blues, Boogie og Bugg – men det blir også innslag av andre danseformer. Dansekveldene går hver torsdag fom. 4. august tom. 15. desember kl. 2000-2215.

HØSTFESTHELG 21.-23. OKTOBER

Vi gleder oss til ny, stor høstfesthelg i Bergen 21.-23. oktober! Det blir kurs i flere ulike danseformer, swingfest både fredag og lørdag med levende musikk, dansetimer i andre danseformer samt line dance søndag. Mer informasjon og fullt program for helgen kommer i september!

JULEBORD OG JULEDANS LØRDAG 10. DESEMBER

Vi inviterer til juledans for alle pardansere med variert Swing, Rock, Blues, Bugg og Two Step 10. desember kl. 20-24. Pris kr. 150 inkl. gløgg, pepperkaker m.m. I forkant planlegger vi å invitere vi til felles julemiddag på en restaurant i Bergen, for de som ønsker det. Mer info kommer i løpet av høsten.

DANS I OG RUNDT BERGEN HELE UKEN

Vi har høy aktivitet hele uken igjennom. Bergen sentrum (Ulriken bydelscenter) er vår hovedavdeling, med fast aktivitet hver mandag og torsdag. I tillegg avholder vi også kurs og dansekvelder i Arna (Ådnemarka skule), Fana (Liland ungdomshus), Nordhordland (Knarvik barneskule) samt på Askøy (Ravnanger grendehus). Se www.komogdans.no for løpende og oppdatert informasjon!

SOMMERDANS PÅ TORGALLMENNINGEN LØRDAG 13. AUGUST

Velkommen til **SOMMERDANS** ved Narvesen på Torgallmenningen lørdag 13/8 kl. 13-15. Swing/pardans og line dance. Gratis inngang. Før dansen treffes vi til felles lunch, for de som ønsker det. Følg med i vår Facebook-gruppe for mer info. Værforbehold.



TERMINLISTE KOM OG DANS HØSTEN 2022 / VÅREN 2023

AMERICAN WEEKEND	Bergen	2.-4. september
MJØSROCK	Hamar	9.-11. september
STOR HØSTEFESTHELG	Bergen	21.-23. oktober
VIKINGFESTIVALEN	Kemer, Tyrkia	21. oktober-4. november
NOVEMBERROCK	Oslo	4.-6. november
LINE DANCE WEEKEND	Bergen	11.-13. november
JULEDANS	Bergen	10. desember
NYTTÅRSROCK	Hamar	13.-15. januar 2023
SYDENDANS	Calpe, Spania	5.-21. mai 2023
FLØIENROCK	Bergen	26.-29. mai 2023

Les mer og se oppdatert oversikt på www.komogdans.no/terminliste.

SYDENDANS CALPE 5.-21. MAI 2023

Sol - Strand - Ferie - Dansekurs - Dansefester - Hyggelig miljø
Hotel AR Diamante Beach & Spa **** / Roca Esmeralda / Leiligheter Esmeralda Suites

NOEN HØYDEPUNKTER

- KVELDSFESTER MED STREAPLERS++
- FASTINGSWING OG BUGG-KURS
- STORT LINE DANCE-PROGRAM
- WEST COAST SWING MED ROBERT ROYSTON++

FOR FLERE DETALJER, PRISER OG PÅMELDING:

www.komogdans.no/sydendans

KOM OG DANS!

FLØIENROCK

VÅRT STØRSTE DANSEARRANGEMENT I BERGEN

SCANDIC FLESLAND AIRPORT 26.-29. MAI 2023 (PINSEN)

FASTINGSWING - LINE DANCE - WCS - SALSA ++
KURS - FESTER - BAND - UTFLUKT TIL BERGEN/FLØIEN

www.komogdans.no/floienrock

KOM OG DANS!

FLØIENROCK 2023

VIL DU VÆRE ARRANGØR? LEI EN INSTRUKTØR AV OSS!



EVENTKURS!
SWING ★ LINE DANCE ★ SALSA ★ TANGO/SLOW M.M.
Bestill et dansekurs for bedriften, vennegjengen, Idrettslaget etc.
Vi stiller med instruktør og musikkanlegg! Ta kontakt for uforpliktende tilbud!
www.komogdans.no/hordaland - tlf. 930 62 671

Skal du arrangere blåtur, utdrikningslag eller cowboyfest? Ønsker du et dansekurs i vennegjengen eller på arbeidsplassen? Vi tilbyr instruktører for kurs – alt fra kortkurs til helgekurs og ukekurs over flere uker.

Har du tilgang på et passende kurslokale som f.eks. kantine, klubbhus, gymsal eller grendehus, kan vi i fellesskap drøfte fram et passende opplegg. Vi kan også være behjelpelige med å formidle kontakt til leie av egnet lokale i Bergen, Arna, Knarvik, på Liland og Askøy.

Vi har dyktige instruktører i Swing/Rock'n roll, Line Dance, Salsa/Latin, Slow/Tango, Two Step, Vals/Gammeldans og Zumba. Vi kan kjøre kurs for alle aldre, eller egne kurs for tenåringer, voksne og/eller godt voksne. Vi har standardpriser på våre kurs. Prisene starter på kr. 1000 for inntil 10 deltakere pr. klokke. Skolekurs og kurs for barn/ungdom har egne, rimeligere priser. Ta kontakt for et uforpliktende pristilbud til ditt kurs!

For mer informasjon, se www.komogdans.no/hordaland/eventkurs. Ta kontakt med vår eventkurs-ansvarlig Linn Trehag på linn.trehag@komogdans.no eller telefon 930 62 671 (etter kl. 16) for mer informasjon.

SALG AV KLÆR OG DANSESKO



T-skjorte Kom og Dans Bergen bomull/syntetisk kr. 200.

Rund Kom og Dans-vifte med logo kr. 30.

Hettejakke Kom og Dans Bergen bomull brodert logo kr. 500.

Tynn regnjakke Kom og Dans Bergen kr. 400.

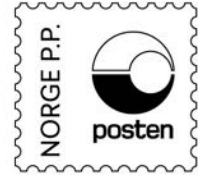
Ryggsekk Kom og Dans Bergen brodert logo kr. 200.

Bærenett kr. 50.

Dansesko RUMPF Urban Sneaker kr. 900. Skoen er velegnet til både pardans og line dance.



Vi setter også opp en **BRUKTBOD** i de fleste dansehelger. Her kan du selge dine pent brukte dansesko, danseklær osv.



Returadresse

Kom og Dans Bergen
v/Amund Storsveen
Vilhelm Bjerknes' vei 62 A
5081 BERGEN

VÅRE PRISER

Faste priser på ukekurs, se tabellen under. 30% rabatt på kurs nr. 2, hvis du ønsker å ta to økter pr. kveld. 70% rabatt på kurs nr. 3, hvis du ønsker å ta tre økter pr. kveld. Studenter, tenåringer og honnør gis 20% rabatt på alle faste ukekurs-priser.

Fastpris 8 ukers kurs	1 økt pr. kveld	2 økter pr. kveld**	3 økter pr. kveld**
Ordinær	Kr. 800 (kr. 100 pr. økt)	Kr. 1360 (kr. 85 pr. økt)	Kr. 1600 (kr. 67 pr. økt)
Studenter*/tenåringer/honnør	Kr. 640 (kr. 80 pr. økt)	Kr. 1088 (kr. 68 pr. økt)	Kr. 1280 (kr. 53 pr. økt)

*) Studentprisene gjelder for fulltidsstudenter opp til 30 år med gyldig studentbevis.

**) Prisen gjelder for 2/3 økter på samme kveld, f.eks. to-tre pardans-kurs mandag eller to-tre line dance-/salsakurs torsdag.

Vi har også enkeltbilletter, kveldsbilletter, egne billetter for UNGSWING-kursene, helgebilletter osv. For full prisoversikt, se våre nettsider. Vi selger også en del bekledning samt dansesko i vårt kurslokale.

For de fleste av våre kurs sender vi ut betalingslenke via e-post før kursstart. For enkelte arrangementer kan vi ha andre ordninger, se under hvert enkelt arrangement. Dansekvelder betales ved oppmøte. Alle kurs/arrangementer som forhåndsbetales, har fri avmelding og refusjon inntil en uke før oppstart, hvis ikke annet er oppgitt. Melder du deg av etter dette, eller lar være å møte, er det ingen refusjon.

ADRESSE OG KONTAKTINFORMASJON

Vi holder til på **ULRIKEN BYDELSSENTER, Landåsveien 31 A, 5097 Bergen**. Hvis du har mulighet, anbefaler vi at du går, sykler eller reiser kollektivt. Det er begrenset med parkering i området. Fra sentrum stopper blant annet buss nr. 5 og 6 i gangavstand fra kurslokalene våre. Klikk deg inn på nettsiden vår for oppdatert informasjon om parkeringsmuligheter.

For mer informasjon og påmelding, se

www.komogdans.no/bergen

Du kan også kontakte oss på bergen@komogdans.no eller telefon 930 62 671 (etter kl. 1600).

Vi tar forbehold om trykkfeil og endringer i programmet. Oppdatert program finner du på www.komogdans.no. Rettigheter: Utgitt musikk og spesielt utformede danseøvinger kan bare nyttes av godkjente instruktører i KOM OG DANS, og da bare innenfor de definerte kursopplegg.