

PROGRAM KURS OG MILJØAKTIVITETER

VÅREN 2023



BERGEN

ULRIKEN BYDELSSENTER

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

**DANSEHELG 3.-5. FEBRUAR MED CONTRAZT DUO + SIDSEL FASTING
DANSEHELG 3.-5. MARS MED FLERE KURS, LØRDAGSFEST OG LINE DANCE MARATON
FLØIENROCK 26.-29. MAI (PINSEN) – VÅRT STØRSTE ARRANGEMENT I BERGEN!
SOMMERFEST MED GRILLING TORSDAG 22. JUNI**

www.komogdans.no/bergen

VELKOMMEN TIL EN NY DANSESESONG I BERGEN

Vel møtt til en ny og innholdsrik dansesong i Bergen! Ukekursene er stammen i det vi gjør, her har du tid til å fordype deg, få mengdetrening og bli virkelig god. Vi har denne sesongen satt opp 8 ukers kursserier med Fasting-Swing (5 nivåer), Line dance (4-5 nivåer), Salsa (3-4 nivåer), UngSwing (2 nivåer), West Coast Swing (2 nivåer), Two Step (2 nivåer), Bugg, Tango og Zumba. Det blir dansekvelder med pardans (swing, rock, blues, bugg++) hver torsdag sesongen igjennom. Søndagsdans utvalgte søndager med Line Dance, Salsa, WCS, Two Step, UngSwing, Bugg og Tango. Vi planlegger i tillegg følgende arrangementer:

- Dansehelg 3.-5. februar. Gjesteinstruktør Sidsel Fasting. Contrazt Duo spiller. Se side 8 for mer info.
- Dansehelg 3.-5. mars. Flere grunnkurs. WCS. Lørdagsfest. Line dance-maraton. Se side 8 for mer info.
- Fløienrock 26.-29. mai. Vårt største dansearrangement! Se neste side for foreløpig informasjon.
- Sommerfest med grilling torsdag 22. juni. Se side 9 for mer info.
- Sommerdans på Torgallmenningen i august. Se side 9 for mer info.

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 16/1 til 22/5 (opphold i påsken 3/4 og 10/4 samt 1/5)

Kl. 1800-1900 FASTINGSWING Nivå 3	Kl. 1800-1930 FASTINGSWING Nivå 1	Kl. 1800-1900 FASTINGSWING Nivå 2	Kl. 1800-1900 ZUMBA for alle 8x (fra 16/1) WCS Nivå 1 (fra 13/3)
Kl. 1900-1930 MINIDANS Swing, bugg ++			Kl. 1900-1930 WCS Minidans
Kl. 1930-2030 FASTINGSWING Nivå 4 Glidende gårock 8x (fra 16/1) BUGG Nivå 2 8x (fra 13/3)	Kl. 1930-2030 UNGSWING Nivå 2	Kl. 1930-2030 TWO STEP Grunnkurs (fra 16/1) TANGO Grunnkurs 8x (fra 13/3)	Kl. 1930-2030 WCS Nivå 2
Kl. 2030-2130 FASTINGSWING Nivå 4-5 Rock'n roll spesial 8x (fra 16/1) FASTINGSWING Nivå 4-5 Jump Boogie Videregående (fra 13/3)	Kl. 2030-2130 UNGSWING Nivå 1	Kl. 2030-2130 TWO STEP Litt øvet 8x (fra 13/3)	

KVELDSPLAN > TORSDAGER hver uke fra 12/1 til 4/5 (opphold i påsken 6/4)

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. 1900-2000 CUBANSK SALSA Nivå 3 Øvet (fra 9/3)
Kl. 2000-2215 SWING Dansekveld Fom. 5/1 tom. 15/6 Sommeravslutning 22/6	Kl. 2000-2100 LINE DANCE Avansert 8x (fra 12/1) LINE DANCE Showtrening til Fløienrock 8x (fra 9/3)		Kl. 2000-2100 CUBANSK SALSA Rueda Basic (fra 12/1) Rueda Litt øvet (Fra 9/3)

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



Vi gleder oss stort til årets dansehappening i Bergen! Fløienrock 26.-29. mai 2023 blir den første på 4 år, etter en ufrivillig pause i 2021. Vi har «toppet laget» med flere store navn – her blir det full pakke for alle danseglade helgen igjennom. Vel møtt til en pinsehelig fylt med mengder av dans, svette, glede og sosialt samvær. Vi håper å ha fullt program klart i løpet av februar. Du kan allerede nå bestille hotellrom. Se www.komogdans.no/vestland for mer informasjon!



FERNANDOS – SIDSEL OG JOHAN FASTING (FASTINGSWING++)

BRIAN & MEGAN (WEST COAST SWING++) – GARY O'REILLY (LINE DANCE) – WALDO NORSTAD (SALSA/LATIN)



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 gå gjerne noen uker ekstra!

Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Grunnkurs Oppstart mandag 16. januar kl. 1800-1930*.
HELGEKURS 2 dager	Swing/Rock'n Roll Grunnkurs Fredag 3/2 kl. 1800-1930, lørdag 4/2 kl. 1200-1330.
Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Grunnkurs Oppstart mandag 13. februar kl. 1800-1930*.
HELGEKURS 2 dager	Swing/Rock'n Roll Grunnkurs Fredag 3/3 kl. 1800-1930, lørdag 4/3 kl. 1200-1330.
Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Grunnkurs Oppstart mandag 13. mars kl. 1800-1930*.
Ukekurs over 4 kvelder	Swing/Rock'n Roll Grunnkurs Oppstart mandag 24. april 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 16. januar kl. 1800-1930*. GRØNT+RØDT KURS.
Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Nivå 2 Oppstart mandag 13. februar kl. 1800-1930*. RØDT+BLÅTT KURS.
Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Nivå 2 Oppstart mandag 13. mars kl. 1800-1930*. BLÅTT+GULT KURS.
Ukekurs over 4 kvelder	Swing/Rock'n Roll Nivå 2 Oppstart mandag 24. april 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!

Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Nivå 3 Oppstart mandag 16. januar kl. 1800-1930*.
Ukekurs over 8 kvelder	Swing/Rock'n Roll Nivå 3 Oppstart mandag 13. mars 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 spesialiserer 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 GLIDENDE GÅROCK (Nivå 4).** Oppstart mandag 16. januar kl. 1900-2030. Første halvtimen av kurstiden er felles minidans/dansetrening kl. 1900-1930. På dette temakurset lærer du å utnytte de lange bølgene i rolig swing-musikk. Vi starter med det grunnleggende, og bygger på med turer og teknikker. Heng deg på!

Ukekurs over 8 kvelder **TEMAKURS ROCK'N ROLL SPESIAL (Nivå 4-5).** Oppstart mandag 16. januar kl. 2030-2130. Her setter vi fokus på rock'n roll-former med spenst og fart, heng og fall. Til dette kurset inviterer vi alle våre swinginstruktører – og satser på å bli en stor, danseglad gjeng som sammen får jobbet godt med rock'n roll-dansen igjennom disse 8 ukene. Det blir ikke fokus på turer, men på teknikker for å bli en bedre danser. NB! Deltakelse krever at du har danset en god stund.

Ukekurs over 8 kvelder **TEMAKURS JUMP BOOGIE VIDEREGÅENDE (Nivå 4-5).** Oppstart mandag 13. mars kl. 2030-2130. Dette kurset krever at du har deltatt på og behersker det grunnleggende i jump boogie fra før. Vi fordyper oss i videregående turer, og bygger videre på teknikker fra startkurset.



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. **SØNDAGSDANS** UngSwing 26/2 kl. 2000-2130 (kr. 50).

UNGSWING Grunnkurs	8 mandager fra 16/1 kl. 2030-2130.	Stud/tenåring kr. 425. Andre kr. 850.
UNGSWING Videregående	8 mandager fra 16/1 kl. 1900-2030*.	Stud/tenåring kr. 425. Andre kr. 850.
UNGSWING Grunnkurs	8 mandager fra 13/3 kl. 2030-2130.	Stud/tenåring kr. 425. Andre kr. 850.
UNGSWING Videregående	8 mandager fra 13/3 kl. 1900-2030*.	Stud/tenåring kr. 425. Andre kr. 850.

*) Første halvtimen av kurstiden for videregående-kurset er minidans/dansetrening uten instruksjon. Den åttende og siste kvelden av hver kursserie blir det felles dansekveld for begge nivåene kl. 1930-2130.

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!

SØNDAGSDANS med bugg 26/3 kl. 2000-2130. Kr. 100 (stud kr. 50).

BUGG Grunnkurs HELG	Fredag 3/3 kl. 1800-1930, lørdag 4/3 kl. 1200-1330.
BUGG Litt øvet	8 mandager fra 13. mars kl. 1900-2030 (minidans kl. 1900-1930).

WEST COAST SWING (WCS)

West Coast Swing er en elastisk partnerdans som danses til populærmusikk, R&B, blues etc. Dansen foregår på en linje hvor jenten føres fram og tilbake i ulike turer og kombinasjoner. Dansen gir store rom for improvisasjon, personlig stil og musikkforklning. **SØNDAGSDANS** med WCS 8/1, 12/2, 19/3 og 4/6, 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 HELG	Fredag 3/2 kl. 1930-2100, lørdag 4/2 kl. 1330-1500.
WEST COAST SWING Grunnkurs	8 mandager fra 13. mars kl. 1800-1930 (inkl. dansetrening kl. 1900-1930).

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 (gjærne 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 16. januar kl. 1900-2030 (inkl. dansetrening kl. 1900-1930).
WEST COAST SWING Litt øvet	8 mandager fra 13. mars kl. 1900-2030 (inkl. dansetrening kl. 1900-1930).

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.

SØNDAGSDANS med Two Step 22/1 og 23/4, begge kvelder kl. 2000-2130. Kr. 100 (stud kr. 50).

TWO STEP Grunnkurs	8 mandager fra 16. januar kl. 1930-2030.
TWO STEP Litt øvet	8 mandager fra 13. mars kl. 2030-2130.

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. **SØNDAGSDANS** med Tango 16/4 kl. 2000-2130. Kr. 100 (stud kr. 50).

TANGO Grunnkurs HELG	Fredag 3/3 kl. 1930-2100, lørdag 4/3 kl. 1330-1500.
TANGO Grunnkurs	8 mandager fra 13. mars kl. 1930-2030.

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 bydelssenter 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 12. januar kl. 1530-1700.
LETT LINE DANCE 60 år+	8 torsdager fra 9. mars 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 12. januar kl. 1830-2000.
LINE DANCE Grunnkurs HELG	Fredag 3/2 kl. 1800-1930, lørdag 4/2 kl. 1200-1330.
LINE DANCE Grunnkurs	8 torsdager fra 9. mars kl. 1830-2000.

LINE DANCE > NIVÅ 2 / LITT ØVET (IMPROVER)

LINE DANCE Litt øvet	8 torsdager fra 12. januar kl. 1830-2000 (minidans kl. 1830-1900).
LINE DANCE Litt øvet	8 torsdager fra 9. mars kl. 1830-2000 (minidans kl. 1830-1900).

LINE DANCE > NIVÅ 3 / ØVET (INTERMEDIATE)

LINE DANCE Øvet	8 torsdager fra 12. januar kl. 1730-1900* (minidans kl. 1830-1900).
LINE DANCE Øvet	8 torsdager fra 9. mars kl. 1730-1900* (minidans kl. 1830-1900).
LINE DANCE Showtrening til Fløienrock	8 torsdager fra 9. mars kl. 2000-2100.

*) 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 12. januar kl. 2000-2100.
----------------------------	---

LINE DANCE > DANSEKVELDER & ARRANGEMENTER

LINE DANCE DANSEKVELDER torsdag 5/1, 2/3 (kursavslutning), 4/5 (kursavslutning), 11/5, 25/5, 1/6, 8/6 og 15/6, alle dager kl. 1730-2000. Torsdagsdanskveldene er for alle nivåer. **SOMMERFEST** med grilling torsdag 22/6. Se side 9 for mer info.

LINE DANCE SØNDAGSDANS utvalgte søndager igjennom sesongen. Se side 9 for oversikt over datoer og innhold.

LINE DANCE-MARATON søndag 5/3. Mer info kommer!

FLØIENROCK med bl.a. Gary O'Reilly (IRE) på Scandic Flesland Airport 26-29/5. Se neste side for mer info.



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.

SALSA/LATIN > NIVÅ 1 / GRUNNKURS

CUBANSK SALSA Grunnkurs	8 torsdager fra 12. januar kl. 1730-1900 (inkl. dansetrening kl. 1845-1900).
CUBANSK SALSA Grunnkurs HELG	Fredag 3/2 kl. 1930-2100, lørdag 4/2 kl. 1330-1500.
CUBANSK SALSA Grunnkurs	8 torsdager fra 9. mars kl. 1730-1900 (inkl. dansetrening kl. 1845-1900).
BACHATA Grunnkurs HELG	Fredag 3/3 kl. 1800-1930, lørdag 4/3 kl. 1200-1330.
CUBANSK SALSA Grunnkurs HELG	Fredag 3/3 kl. 1930-2100, lørdag 4/3 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 12. januar kl. 1845-2000 (inkl. dansetrening kl. 1845-1900).
CUBANSK SALSA Rueda Basic	8 torsdager fra 12. januar kl. 2000-2100.
CUBANSK SALSA Litt øvet	8 torsdager fra 9. mars 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 9 mars kl. 1845-2000 (inkl. dansetrening kl. 1845-1900).
CUBANSK SALSA Rueda Litt øvet	8 torsdager fra 9. mars kl. 2000-2100.

SALSA > DANSEKVELDER & ARRANGEMENTER

SALSA DANSEKVELDER torsdag 5/1, 11/5, 25/5, 1/6, 8/6 og 15/6, alle kvelder kl. 1800-2000. Kr. 100 (stud kr. 50).

SØNDAGSDANS med Salsa 5/2, 5/3 og 21/5, alle kvelder kl. 2000-2130. Kr. 100 (stud kr. 50).

FLØIENROCK med bl.a. Waldo Norstad (Cuba/Norge/USA) på Scandic Flesland Airport 26-29/5.

SOMMERFEST med grilling torsdag 22/6. Se side 9 for mer info.



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 16. januar kl. 1800-1900.
-----------------------	--

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.

Datoer våren 2023: Torsdag 2/3, 4/5, 25/5, 8/6 og 22/6, alle kvelder kl. 18-20. Pris kr. 700 pr. par for en kveld.

DANSEHELG 3.-5. FEBRUAR



Velkommen til sesongens første dansehelg hos oss i Kom og Dans Bergen 3.-5. februar. **Contrazt Duo** med Gro og Leif varter opp med svært dansbar musikk fredag og lørdag kveld. Gjesteinstruktør **Sidsel Fasting** holder et spennende og innholdsrikt langkurs i Fastingswing – svært nyttig å få med seg for alle som danser swing og rock'n roll. I tillegg blir det også grunnkurs i swing, line dance, salsa og west coast swing denne helgen. Søndag blir det instruktørøplæring med Sidsel Fasting etterfulgt av både line dance- og salsa-dansekvelder.

Innhold	Pris	Fredag 03.02.	Lørdag 04.02.	Søndag 05.02.
FASTINGSWING Nivå 2-4 med Sidsel Fasting	Kr. 500	Kl. 1800-1945	Kl. 1200-1345 Kl. 1415-1600	
FASTINGSWING Grunnkurs	Kr. 350	Kl. 1800-1930	Kl. 1200-1330	
LINE DANCE Grunnkurs	Kr. 350	Kl. 1800-1930	Kl. 1200-1330	
WEST COAST SWING Grunnkurs	Kr. 350	Kl. 1930-2100	Kl. 1330-1500	
CUBANSK SALSA Grunnkurs	Kr. 350	Kl. 1930-2100	Kl. 1330-1500	
FREDAGSDANS med CONTRAZT DUO + DJ i pausene	Kr. 230	Kl. 2000-2300		
LØRDAGSFEST med CONTRAZT DUO + DJ i pausene	Kr. 280		Kl. 2000-2400	
<i>Instruktørøplæring Fastingswing</i>				<i>Kl. 1100-1600</i>
LINE DANCE Dansekveld nivå 1 og 2	Kr. 100			Kl. 1600-1800
LINE DANCE Dansekveld nivå 3 og 4	Kr. 100			Kl. 1800-2000
SALSA Dansekveld	Kr. 100			Kl. 2000-2130

Gjennomgangskort for helgen koster kr. 700, og gjelder alle kurs og dansekvelder/fester. Tenåringers/fulltidsstudenter under 30 år kr. 500. **NB! Påmelding til ALLE KURS (blå bakgrunn). Frikort, jobbekort og andre rabattordninger gjelder ikke i dansehelger.**

DANSEHELG 3.-5. MARS

Det blir en variert dansehelg 3.-5. mars. Under finner du en oversikt over grunnkursene. Mer info om det øvrige kurs- og festtilbudet denne helgen kommer senere. Vi planlegger blant annet WCS (kurs og dans), stor lørdagsfest for pardanserne, line dance maraton og salsa-dansekveld søndag. Hold av datoene, mer info kommer på nettsidene våre!

Innhold	Pris	Fredag 03.03.	Lørdag 04.03.	Søndag 05.03.
SWING/ROCK'N ROLL Grunnkurs	Kr. 350	Kl. 1800-1930	Kl. 1200-1330	
BUGG Grunnkurs	Kr. 350	Kl. 1800-1930	Kl. 1200-1330	
BACHATA Grunnkurs	Kr. 350	Kl. 1800-1930	Kl. 1200-1330	
CUBANSK SALSA Grunnkurs	Kr. 350	Kl. 1930-2100	Kl. 1330-1500	
TANGO Grunnkurs	Kr. 350	Kl. 1930-2100	Kl. 1330-1500	

TORSDAGS-DANSEKVELDER

På våre populære dansekvelder på Ulriken bydelssenter 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 torsdager fom. 5. januar tom. 15. juni kl. 2000-2215.** Opphold i påsken (6/4) og Kr. Himmelfartsdag (18/5). Sommerfest med grilling 22. juni, se under.

SØNDAGSDANSER VÅREN 2023

Vi setter opp **SØNDAGSDANS** utvalgte søndager. 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
08.01.	1	LINE DANCE Nivå 1	LINE DANCE Nivå 2 og 3	WCS
22.01.	3	LINE DANCE Nivå 1 og 2	LINE DANCE Nivå 3 og 4	Two Step
05.02.	5	LINE DANCE Nivå 1 og 2	LINE DANCE Nivå 3 og 4	Salsa
12.02.	6	LINE DANCE Nivå 1, 2 og 3	LINE DANCE Nivå 4	WCS
26.02.	8	LINE DANCE Nivå 1	LINE DANCE Nivå 2, 3 og 4	UngSwing
05.03.	9	LINE DANCE-MARATON. Se side 8.		Salsa
19.03.	11	LINE DANCE Nivå 1 og 2	LINE DANCE Nivå 3 og 4	WCS
26.03.	12	LINE DANCE Nivå 1, 2 og 3	LINE DANCE Nivå 4	Bugg
16.04.	15	LINE DANCE Nivå 1	LINE DANCE Nivå 2, 3 og 4	Tango
23.04.	16	Øving til Fløyenrock	LINE DANCE Nivå 2, 3 og 4	Two Step
21.05.	20	Øving til Fløyenrock	LINE DANCE Nivå 2, 3 og 4	Salsa
04.06.	22	LINE DANCE Nivå 1 og 2	LINE DANCE Nivå 3 og 4	WCS

SOMMERFEST TORSDAG 22. JUNI

Vi ønsker velkommen til en sosial og hyggelig kveld på Ulriken bydelssenter Vi byr på grillmat kl. 1930-2030. Servering av kaffe/te, kaker ++ igjennom kvelden. Pris kun kr. 150 inkl. grillmat, kaffe, kaker og så mye dans du orker i hele 5 timer! *Frikort/andre rabattordninger gjelder ikke denne kvelden.*

- Kl. 1730-2000: **LINE DANCE** (aulaen)
- Kl. 2000-2230: **SWING, ROCK, BLUES, BUGG, TWO STEP** etc. (aulaen)
- Kl. 2000-2130: **SALSA** (diskoteket)
- Kl. 2130-2230: **WCS** (diskoteket)

SOMMERDANS PÅ TORGALLMENNINGEN

Vi planlegger **SOMMERDANS** ved Narvesen på Torgallmenningen i august. Swing/pardans og line dance. Følg med på våre nettsider for mer info om dato og tidspunkt. Værforbehold.



TERMINLISTE KOM OG DANS VÅR / SOMMER / HØST 2023

NYTTÅRSROCK	Hamar	13.-15. januar
SNØROCK	Haugesund	27.-29. januar
DANSEHELG	Bergen	3.-5. februar
DANSEHELG	Bergen	3.-5. mars
SØRLANDSDANSEN	Kristiansand	28. april-1. mai
SYDENDANS	Calpe, Spania	5.-21. mai
FLØIENROCK	Bergen	26.-29. mai
DANSECAMP	Ærø, Danmark	8.-22. juli
MJØSROCK	Hamar	8.-10. september
LINE DANCE WEEKEND	Bergen	10.-12. november

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

SYDENDANS CALPE 5.-21. MAI 2023

Sol - Strand - Ferie - Dansekurs - Dansefester - Hyggelig miljø
Diamante Beach Spa Hotel & Convention Center / Roca Esmeralda Wellness & Spa Hotel

- STREAPLERS, GRO & LEIF FRA CONTRAZT OG NEIL WILDE
- FASTINGSWING, BUGG OG ANDRE KURS
- LINE DANCE m. DARREN BAILEY, RIA VOS m.fl.
- WEST COAST SWING m. ROBERT ROYSTON, EVA OG ODD VESTERLI m.fl.

Fra ca NOK **4220** pp.
5 netter i hotellrom for
2 pers. inkl. frokost, transfer,
alle kurs og fester.
Bestill fly selv.

Flere detaljer, priser og påmelding:
www.komogdans.no/sydendans

KOM OG DANS!

DANSECAMP PÅ ÆRØ

For 20. gang! 8.-22. juli 2023 - www.komogdans.no

KOM OG DANS!

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/vestland/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.

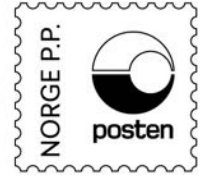
Tynn regnjakke Kom og Dans Bergen kr. 300.

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 utvalgte dansehelger. Her kan du selge dine pent brukte dansesko, danseklær osv. Følg med på nettsidene våre og Facebook for mer informasjon.

**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 gå to kurs 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. 850 (kr. 106 pr. økt)	Kr. 1445 (kr. 90 pr. økt)	Kr. 1700 (kr. 71 pr. økt)
Studenter*/tenåringer/honnør	Kr. 680 (kr. 85 pr. økt)	Kr. 1156 (kr. 72 pr. økt)	Kr. 1360 (kr. 57 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 BYDELSENTER, Landåsveien 31 A, 5097 Bergen**. Det er begrenset med parkering i området. Hvis du har mulighet, anbefaler vi at du går, sykler eller reiser kollektivt. 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.