

VELKOMMEN TIL ÅRETS HØSTFESTHELG I KOM OG DANS BERGEN!

Vi gleder oss til en stor dansehelg fylt med mange ulike kurs og danseformer. Det blir flere grunnkurs for ferske dansere og deg som vil lære noe nytt, og en rekke videregående kurs for dere mer erfarne! Det blir dansefester både fredag og lørdag kveld. Fredag med Hilde Fjørtoft og Werner Sørøy – en duo som har gjort stor suksess rundt omkring i landet med sin dansbare country, rock og blues. Lørdag kommer Mark Keeley fra England (frontfigur i Good Rockin' Tonight) og drar i gang sitt rockeshow. Her kan vi garantere to kvelder mye moro og mengder av god dansemusikk!

PRISER OG FORHÅNDSSALG

HØSTKORT voksen, **forhåndssalg** kr. 800 alle kurs og fester
HØSTKORT tenåring/stud, **forhåndssalg** kr. 500 alle kurs og fester, fulltidsstudenter under 30 år

HØSTKORT inkluderer alle kurs og dansekvelder/fester hele helgen. Forhåndskjøp kortet på våre nettsider senest onsdag 18/10 for å få denne prisen. **I døren er prisen kr. 900/600.**

FREDAGSFEST	kr. 250	med Hilde og Werner
HØSTFEST lørdag	kr. 280	med Mark Keeley, inkl. sidesal
WCS fredagsbillett	kr. 250	WCS-kurs 18-20 + dans 20-2130
SALSA søndagsbillett	kr. 300	SALSA-kurs 16-20 + dans 20-2130
LINE DANCE søndag 12-17	kr. 250	LD-maraton nivå 1-3 kl. 12-17
LINE DANCE søndag 17-20	kr. 150	LD maraton nivå 3-4 kl. 17-20
LINE DANCE søndag 12-20	kr. 350	LD-maraton nivå 1-4 kl. 12-20
ENKEL KURSØKT 50min	kr. 160	
GRUNNKURS 2 dager (totalt 3t)	kr. 350	merket med gul bakgrunn i programmet
ENKEL DANSEKVELD	kr. 100	WCS fredag / Salsa søndag

Åpen kiosk med salg av kaffe/te, hot dogs, mineralvann, frukt og snacks både fredag, lørdag og søndag. **Kiosken holdes åpen under både kurs og fester.** Vi har også egen stand med salg av våre klær og sko samt selvbetjent bruktbod, hvor du kan legge igjen brukte danseeffekter som du ønsker å selge, sammen med ditt telefonnummer.

NB! ALLE GRUNNKURS MERKET MED GUL BAKGRUNN I PROGRAMMET HAR

PÅMELDING! Her må du melde deg på uavhengig av hva slags billett du skal ha (høstkort, kursbillett osv). Vi tar forbehold om et minimum antall deltakere for å gjennomføre hvert grunnkurs! **PÅMELDINGSFRIST** senest 18/10. **Ingen andre kurs/fester har påmelding – bare møt opp!**

Frikort, jobbekort og andre rabattordninger gjelder ikke i dansehelger. Vi tar forbehold om trykkfeil og endringer i programmet. **Rettinger:** Utgitt musikk og spesielt utformede danseøvinger kan bare nyttes av godkjente instruktører i KOM OG DANS, og da bare innenfor de definerte kursopplegg.



HØSTFESTHELG 2023

Ulriken bydelssenter 20.-22. oktober

**FASTINGSWING – ROCK'N ROLL – JUMP – BUGG
LINE DANCE – SALSA – WCS – TWO STEP – VALS**

- ★ **HILDE FJØRTOFT OG WERNER SØRØY** fredag kveld
- ★ **MARK KEELEY (UK)** fra Good Rockin' Tonight lørdag kveld
 - ★ Mange to dagers-grunnkurs
 - ★ En rekke videregående kurs i ulike danseformer
 - ★ WCS-løype fredag / SALSA-løype søndag
 - ★ LINE DANCE-maraton søndag
 - ★ Kafé med salg av mat, kaffe/te, brus og snacks
 - ★ Salg av KOD Bergen sine klær og sko
 - ★ Bruktbod – selg dine pent brukte danseeffekter

www.komogdans.no

FREDAG 20. OKTOBER

Aula	Diskotek	Dansesal	Klasserom
1800-1850 FASTINGSWING Nivå 2-4 Luftig Rock'n Roll	1800-1850 WEST COAST SWING Nivå 2	1800-1930 LINE DANCE Grunnkurs (nivå 1) Del 1/2 – NB! Påmelding!	1800-1930 SWING Grunnkurs Del 1/2 – NB! Påmelding!
1900-1950 FASTINGSWING Nivå 2-3 Velkomstturer	1900-1950 WEST COAST SWING Nivå 2	1930-2100 WEST COAST SWING Grunnkurs (nivå 1) Del 1/2 – NB! Påmelding!	1930-2100 CUBANSK SALSA Grunnkurs Del 1/2 – NB! Påmelding!
2000-2300 FREDAGSFEST med HILDE FJØRTOFT OG WERNER SØRØY + DJ	2000-2200 WEST COAST SWING Dans		

LØRDAG 21. OKTOBER

Aula	Diskotek	Dansesal	Klasserom
1100-1150 FASTINGSWING Rockabilly for alle	1100-1150 BUGG Litt øvet - Tohåndsturer	1100-1150 FASTINGSWING 1 gutt 2 jenter grunnleggende	
1200-1250 FASTINGSWING Nivå 4 Glidende gårock	1200-1250 TWO STEP Litt øvet	1200-1330 LINE DANCE Grunnkurs (nivå 1) Del 2/2 – NB! Påmelding!	1200-1330 SWING Grunnkurs (nivå 1) Del 2/2 – NB! Påmelding!
1300-1350 FASTINGSWING Nivå 3-4 Nedleggsturer	1300-1350 VALS grunnleggende for alle	1330-1500 WEST COAST SWING Grunnkurs (nivå 1) Del 2/2 – NB! Påmelding!	1330-1500 CUBANSK SALSA Grunnkurs (nivå 1) Del 2/2 – NB! Påmelding!
1400-1450 FASTINGSWING Nivå 4 Jump Boogie-variasjoner	1400-1550 WEST COAST SWING Nivå 2	1500-1550 FASTINGSWING 1 gutt 2 jenter videregående	
1500-1550 FASTINGSWING Nivå 2-4 Spinn-turer!	1500-1550 BUGG Litt øvet – Breaks		
2000-2400 HØSTFEST med MARK KEELEY FRA GOOD ROCKIN' TONIGHT + DJ	Sidesal med 2100-2130: Salsa 2200-2230: West Coast Swing 2130-2200: Two Step 2230-2300: Tango og Slow		

SØNDAG 22. OKTOBER

Aula	Diskotek
1200-2000 LINE DANCE-MARATON 8 timers danseøkt. Ingen nye danser, men gjennomtråkking ved behov. Klarer vi 100 danser på 8 timer?? Pizzaspleis for de som ønsker det ca. 1530.	
Kl. 1200-1700: Nivå 1 (grunnkurs), 2 (litt øvet) og 3 (øvet).	1600-1650 SALSA Nivå 2-3 Rueda-moro
Kl. 1700-2000: Nivå 3 (øvet) og 4 (avansert).	1700-1850 SALSA Nivå 2 Søndagsmix
2000-2130 SALSA Dansekveld	1900-2000 SALSA Oppvarmingskurs for alle nivåer

Flere arrangementer å glede seg til framover...

HØSTFESTHELG i Stavanger 27.-29. oktober 2023

NOVEMBERROCK i Oslo 3.-5. november 2023

LINE DANCE WEEKEND i Bergen 10.-12. november 2023

JULEAVSLUTNING i Bergen lørdag 9. desember 2023

NYTTÅRSROCK på Hamar 12.-14. januar 2024

DANSEHELG MED CONTRAZT DUO i Bergen 2.-4. februar 2024