



FLØIENROCK 17.-20. MAI 2024, SCANDIC FLESLAND AIRPORT, BERGEN
FASTINGSWING - LINE DANCE - WEST COAST SWING - SALSA/LATIN
UNGSWING - BUGG - TWO STEP - TANGO ++



Brian B & Miss Megan (USA) - Ryan Hunt (UK) - Øyvind Skjelbred (NO) - Tiril Fasting (NO)
samt en rekke lokale og nasjonale instruktører og DJs fra Kom og Dans!
Levende musikk med **FRAMED** (SE) - **MARK KEELEY** (UK) - **SALSA AMIGOS** (NO)

www.komogdans.no/floienrock

PROGRAM fredag 17. mai 🇳🇴 Innsjekking på hotell og arrangement åpner kl. 1500.


Kongress 1 (1. et)	Kongress 2 (1. et)	Kongress 3 (1. et)	Festsal (2. et)	Tepperom 1 (2. et)	Tepperom 2 (2. et)	Grupperom 1 (2. et)	Grupperom 2 (2. et)	MAT / DIV
1800-1850 FASTINGSWING Nivå 2-4 Rock'n Roll- teknikk Del 1/2 Tiril	1800-1850 WEST COAST SWING Grunnkurs del 1/3	1800-1850 LINE DANCE Nivå 3 / Intermediate Ryan	1800-1850 BACHATA Grunnkurs del 1/2	1800-1850 FASTINGSWING Nivå 2-3 Klakk- variasjoner	1800-1950 TWO STEP Grunnkurs del 1/2	1800-1950 CUBANSK SALSA Grunnkurs del 1/2	1800-1850 LINE DANCE Grunnkurs	1700-1930 MIDDAGSBUFFET
1900-1950 FASTINGSWING Nivå 3-4 Blues og Jump Del 1/3 Øyvind	1900-1950 WEST COAST SWING Nivå 2 Brian & Megan	1900-1950 LINE DANCE Nivå 2 / Improver Ryan	1900-1950 BACHATA Nivå 2 / Litt øvet	1900-1950 GAMMELDANS Rundpolka og strekkbukse-polka			1900-2050 FASTINGSWING Grunnkurs del 1/2	
2000-2050 FASTINGSWING Nivå 2-4 Velkomstkurs	2000-2050 WEST COAST SWING Nivå 2-3 Brian & Megan	2000-2050 LINE DANCE Fløienrockdansen 2024	2000-2050 CUBANSK SALSA Nivå 2 / Litt øvet Tiril	2000-2050 UNGSWING Bli kjent-økt Øyvind	2000-2050 TWO STEP Litt øvet	2000-2050 NORSK TANGO Grunnkurs del 1/2		
2100-0100 17. MAI-FEST 🇳🇴 🇳🇴 🇳🇴 SWING++ MED DJ- STAFETT + MARK KEELEY	2100-2400 WEST COAST SWING- FEST	2100-2400 LINE DANCE-FEST med danseliste. Info på nettsidene.	2100-2400 SALSA-/LATINFEST med innslag fra Tiril					

PROGRAM lørdag 18. mai.

Kongress 1 (1. et)	Kongress 2 (1. et)	Kongress 3 (1. et)	Festsal (2. et)	Tepperom 1 (2. et)	Tepperom 2 (2. et)	Grupperom 1 (2. et)	Grupperom 2 (2. et)	MAT / DIV
1000-1050 FASTINGSWING Nivå 2-4 Rock'n Roll- teknikk Del 2/2 Tiril	1000-1050 WEST COAST SWING Grunnkurs del 2/3	1000-1050 LINE DANCE Nivå 3 / Intermediate Ryan	1000-1050 BACHATA Grunnkurs del 2/2	1000-1050 FASTINGSWING Nivå 2 Under arm-turer	1000-1050 BUGG Litt øvet	1000-1150 CUBANSK SALSA Grunnkurs del 2/2	1000-1050 LINE DANCE Grunnkurs	0400-1030 FROKOSTBUFFET
1100-1150 FASTINGSWING Nivå 3-4 Blues og Jump Del 2/3 Øyvind	1100-1150 WEST COAST SWING Nivå 2 Brian & Megan	1100-1150 LINE DANCE Nivå 2 / Improver Ryan	1100-1150 BACHATA Nivå 2 / Litt øvet	1100-1150 FASTINGSWING Nivå 2-3 Krølleturer	1100-1150 TWO STEP Grunnkurs del 2/2		1100-1250 FASTINGSWING Grunnkurs del 2/2	
1200-1250 FASTINGSWING Nivå 2-4 Øyvinds spesialturer Del 1/2	1200-1250 WEST COAST SWING Nivå 3 Brian & Megan	1200-1250 LINE DANCE Nivå 3 / Intermediate	1200-1250 CUBANSK SALSA Nivå 3 / Øvet Tiril	1200-1250 LINE DANCE Nivå 1-2 / Beg/Imp.		1400-1450 NORSK TANGO Grunnkurs del 2/2		1230-1430 LUNCHBUFFET
1300-1400 LUNCHDANS med variert musikk	LUNCH / PAUSE							
1400-1450 FASTINGSWING Nivå 4 Glidende gårock Del 1/2	1400-1450 WEST COAST SWING Nivå 2 Brian & Megan	1400-1450 LINE DANCE Nivå 2 / Improver	1400-1450 CUBANSK SALSA Nivå 2 / Litt øvet Tiril	1400-1450 UNGSWING Øyvind	1400-1550 BUGG Grunnkurs del 1/2	1400-1450 NORSK TANGO Nivå 2 / Litt øvet		
1500-1550 FASTINGSWING Countryswing for alle	1500-1550 WEST COAST SWING Nivå 3-4 Brian & Megan	1500-1550 LINE DANCE Nivå 4 / Advanced Ryan	1500-1550 CUBANSK SALSA Rueda for alle	1500-1550 LINE DANCE Nivå 2 / Improver		1500-1550 VALS PÅ 1-2-3 For alle		

Kongress 1 (1. et)	Kongress 2 (1. et)	Kongress 3 (1. et)	Festsal (2. et)	Tepperom 1 (2. et)	Tepperom 2 (2. et)	Grupperom 1 (2. et)	Grupperom 2 (2. et)	MAT / DIV
1600-1650 FASTINGSWING OG UNGSWING Nivå 3 Rock'n roll - Øyvind	1600-1650 TWO STEP Litt øvet Brian & Megan	1600-1650 LINE DANCE Nivå 3 / Intermediate	1600-1650 CUBANSK SALSA Footwork for alle Tiril		NB! 1655-1710 Tøy og bøy for ALLE med Tiril i kongress 3. Stress ned og strekk ut kropp og muskler etter en lang dag med kurs og dans!			1700-1930 MIDDAGSBUFFET
2000-0130 BALL MED FRAMED + MARK KEELEY + DJs Vi starter felles med polonese og oppføring i dans. Møt presis! Antrekk: Lett pyntet/vår-pent! NB! De andre salene åpner så snart danseoppføringen er over!		2000-2400 LINE DANCE-FEST 2400-0130 WEST COAST SWING NATTDANS	2000-2400 SALSA-/LATINFEST SALSA AMIGOS + DJ 2400-0130 LINE DANCE INT/ADV	2000-2400 WEST COAST SWING-FEST ← WCS nattdans i kongress 3 fra midnatt	2000-2400 WEST COAST SWING-FEST ← WCS nattdans i kongress 3 fra midnatt	2100-2200 GAMMELDANS 2200-2300 TWO STEP 2300-2400 TANGO		

PROGRAM søndag 19. mai.

Kongress 1 (1. et)	Kongress 2 (1. et)	Kongress 3 (1. et)	Festsal (2. et)	Tepperom 1 (2. et)	Tepperom 2 (2. et)	Grupperom 1 (2. et)	Grupperom 2 (2. et)	MAT / DIV
Danseutflukt til sentrum på dagtid. Se neste side for info. Lunchbuffet på hotellet etter utflukten kl. 14-16.								0400-1030 FROKOSTBUFFET
1600-1650 FASTINGSWING Nivå 3-4 Blues og Jump Del 3/3 Øyvind	1600-1650 WEST COAST SWING Grunnkurs del 3/3	1600-1650 LINE DANCE Nivå 3 / Intermediate Brian	1600-1650 CUBANSK SALSA Nivå 3 / Øvet Tiril	1600-1650 NORSK TANGO Nivå 2 / Litt øvet	1600-1750 BUGG Grunnkurs del 2/2	1600-1750 INSTRUKTØR-OPPLÆRING FASTINGSWING Grunnkurs		NB! 1400-1600 LUNCHBUFFET
1700-1750 FASTINGSWING Nivå 2-4 Øyvinds spesialturer Del 2/2	1700-1850 WEST COAST SWING Nivå 2-3 Brian & Megan	1700-1750 LINE DANCE Nivå 3 / Intermediate Ryan	1700-1750 CUBANSK SALSA Nivå 2 / Litt øvet Tiril	1700-1750 LINE DANCE Grunnkurs				
1800-1850 FASTINGSWING Nivå 4 Glidende gårock Del 2/2		1800-1850 LINE DANCE Repetisjon / Reviews	1800-1850 CUBANSK SALSA Rueda for alle	1800-1850 BUGG Litt øvet				1800-2000 MIDDAGSBUFFET
MIDDAG / PAUSE / KLARGJØRING TIL FEST								
2000-2400 FEST MED FRAMED + DJs TEMA: JUNGEL 2400-??? NATTROCK	2000-2400 WEST COAST SWING TEMA: JUNGEL 2400-??? NATT-WCS	2000-2400 LINE DANCE-FEST TEMA: JUNGEL 2400-??? NATT-LINE DANCE	2000-2400 SALSAFEST SALSA AMIGOS + DJ TEMA: JUNGEL 2400-??? NATT-SALSA	TEMA for festen søndag kveld er JUNGEL! Tenk skog, dyr, jungel, safari, klær med dyreprint, blomster, planter osv. Du kan velge å gjøre mye eller lite ut av antrekket – eller bare kom som du er, det viktigste er at du er med! De som ønsker, kan ta bilde ved vår fotovegg. Det blir også jungelparade og kåring av beste antrekk.				

PROGRAM mandag 20. mai. Utsjekking fra rommet senest kl. 1200

Kongress 1 (1. et)	Kongress 2 (1. et)	Kongress 3 (1. et)	Festsal (2. et)	Tepperom 1 (2. et)	Tepperom 2 (2. et)	Grupperom 1 (2. et)	Grupperom 2 (2. et)	MAT / DIV
1000-1100 FASTINGSWING Trøtte mandagsturer	1000-1100 WEST COAST SWING Brian og Megan	1000-1100 ZUMBA Tiril		INSTRUKTØR-, SPILLER- OG LEDEROPPLÆRING i Kom og Dans kl. 13-15. Grupper for Fastingswing videreg. / Salsa / WCS / Line Dance / Spillere / Ledere Alle som deltar på opplæring/møter, skal være godkjent av sine lokale fagansvarlige og påmeldt opplæringsøktene. Se mer info om innhold og påmelding på www.komogdans.no/floienrock .				0400-0930 FROKOSTBUFFET
1100-1200 FASTINGSWING++ Avskjedsdans	1100-1200 WEST COAST SWING Avskjedsdans	1100-1200 LINE DANCE Avskjedsdans	1100-1200 SALSA OG LATIN Avskjedsdans					1200-1330 LUNCHBUFFET

Alle økter merket med gul bakgrunn i programmet, er grunnkurs. Ingen av disse øktene krever tidligere erfaring med danseformen. Alle grunnkurs undervises på norsk.

Vi oppfordrer alle til å delta på kurs på det nivået man hører hjemme, både av respekt for instruktøren og andre kursdeltakere.

Priser, påmelding og betaling

Barn tom. 12 år går gratis i følge med foreldre.

PRISER I DØREN PÅ ARRANGEMENTET (BETALING MED KORT).

FLØIENKORT - inkluderer alle kurs og fester	kr. 1250*
FLØIENKORT for tenåringer samt fulltidsstudenter opp til 30 år	kr. 850*
DAGSBILLETT FREDAG. Gjelder alle kurs og fester 17/5	kr. 500*
DAGSBILLETT LØRDAG. Gjelder alle kurs og fester 18/5	kr. 800*
DAGSBILLETT SØNDAG. Gjelder alle kurs og fester 19/5	kr. 600*

KVELDSBILLETT fredag, alle saler fra kl. 2100	kr. 250
KVELDSBILLETT lørdag, alle saler fra kl. 2000	kr. 350
KVELDSBILLETT søndag, alle saler fra kl. 2000	kr. 350

FORHÅNDSSALG PÅ NETT **NB! RIMELIGERE FLØIENKORT VED KJØP INNEN 15/4**

FLØIENKORT - inkluderer alle kurs og fester, kjøpt innen 15/4	kr. 1150*
FLØIENKORT - inkluderer alle kurs og fester, kjøpt etter 15/4	kr. 1250*
FLØIENKORT for tenåringer + fulltidsstudenter opp til 30 år, kjøpt innen 15/4	kr. 750*
FLØIENKORT for tenåringer + fulltidsstudenter opp til 30 år, kjøpt etter 15/4	kr. 850*

ÅRETS FLØIENROCK T-SKJORTE

Rød t-skjorte med årets Fløienrock-logo på ryggen. Str. S-3XL. Pris kr. 230.

***) NB! Hvis du IKKE overnatter på Scandic Flesland Airport, kommer en serviceavgift til Scandic i tillegg.** På Fløienkortet (hele helgen) kr. 150. På dagsbillettene kr. 75. Ingen tillegg på kveldsbillettene.

For å forhåndskjøpe Fløienkort, se www.komogdans.no/floienrock. En bestilling pr. person. Når du kjøper Fløienkort eller dagsbilletter, er det ingen ytterligere påmelding til de enkelte kursøktene. Har du spørsmål rundt påmelding, betaling eller arrangementet forøvrig? Kontakt Arnhild på e-post arnhildbaa@gmail.com eller telefon 997 57 095.

Arrangementshotell og overnatting – Scandic Flesland Airport

Alle kurs og fester vil foregå på **Scandic Flesland Airport**, samme sted som tidligere. Adresse: Lønningsvegen 9, 5258 Blomsterdalen. Hotellet åpnet i april 2017, og er Vestlandets største kongresshotell. Her ligger forholdene godt til rette for oss som dansere med store, flotte saler, god ventilasjon og alt på ett sted. Hotellet ligger i 5 minutters gangavstand fra Bergen lufthavn Flesland. Det også et svært godt kollektivtilbud for lokale deltakere med bybane/buss. Ønsker du å kjøre egen bil, er det garasje i hotellets underetasje og utenfor hotellet. Hotellet tilbyr gode priser på både overnatting og bespisning. **Se mer info på www.komogdans.no/floienrock.**

ROM MED HELPENSJON (frokost, lunch og middag). Kr. 1285 pr. person pr. natt i dobbeltrom. Kr. 1174 pr. person pr. natt i trippelrom. Kr. 1620 pr. person pr. natt i enkeltrom. For studentpriser, se nettsiden. **BOOKING** tlf. 55 14 03 02, epost booking.fleslandairport@scandichotels.com.

Utflukt til sentrum søndag 19. mai - flere detaljer på www.komogdans.no/floienrock

På dagtid søndag inviterer vi alle med inn til Bergen sentrum. Du kan delta på del 1, 2 og/eller 3, alt etter hva du selv ønsker!

Del 1: Morgenfrisk gåtur Bergen sentrum-Fløyen t/r. Oppmøte ved bybanens endestopp (byparken) kl. 0930. Påmelding til denne turen ved ankomst til arrangementet (så vi vet ca. antall).

Del 2: Dans på Festplassen kl. 1200-1330. Håper så mange som mulig blir med her!

Del 3: Byvandring med vår egen danseguidе Torstein Løning. Starter på Festplassen så snart dansen er ferdig. Varighet ca. 1 time.

Meld deg inn i Facebook-gruppen «Fløienrock - Kom og Dans Bergen». Her kommer fortløpende informasjon og oppdateringer under arrangementet. I gruppen kan du også dele bilder og videoer, i tillegg til på Instagram under emneknaggen #komogdansbergen



Salg av klær og sko.

Vi vil ha salg av Kom og Dans Bergen sine fargerike klær på arrangementet. Vi selger lette t-skjorter, flotte hettejakker i bomull, bærenett og vifter. I tillegg selger vi den populære danseskoen «RUMPF STREET SNEAKER», velegnet til både pardans og line dance!

DANSEBUTIKKEN I GRIMSTAD kommer også med stor stand lørdag-mandag. Her finner du et bredt utvalg av dansesko og tilbehør. Nettadresse: www.dsiwear.com.

Vi setter også opp en selvbetjent **BRUKTBOD**, hvor du kan legge igjen dine pent brukte danseklær og sko, som du ønsker å selge. Legg igjen telefonnummer, og motta betaling via Vipps.

Vi tar forbehold om trykkfeil og endringer i programmet. Rettigheter: Utgitt musikk og spesielt utformete danseøvinger kan bare nyttes av godkjente instruktører i KOM OG DANS, og da bare innenfor de definerte kursopplegg. **Versjon 21.03.24.**

