



Gratis
prøvetime
uge 35

Hvissinge Danse Forening Glostrup

Velkommen til dansesæson 2019/2020

***** indmeldelse via hjemmesiden *****

Kom og dans samt aftal tid og sted

Vi danser på Nordvangskolen i Aula og Hallen

Hip Hop, Energy og Girly:

Hip hop med mange genre, for drenge og piger i alle aldre.
Cool og seje danse eller Hip Hop med et piget tvist.

Børnedans:

Sjove og rytmiske danse, hvor niveauet ændres i takt med alder og kunnen. Vi lægger meget vægt på at have det sjovt og rart

Moderne Show Dance og Disco:

Fokus på musikalitet, udtryk og kroppens smidighed og udtryksform

DanceFit, DanceMix, LatinMix, StepFit:

Dansemotion for unge og voksne. Serier alle kan være med til.

LatinMix svinger vi hofterne til de bedste latin-inspirerende rytmer, dansen er inspireret af Salsa, Bachata, Zumba Danshall mv.

StepFit foregår på en stepbænk. En serie bygges op og timen slutes af i et brag af en finale, en sjov og effektiv pulstime til fed musik.

HOLD OVERSIGT

Mandag	Danse genre	Træner	Sal	Alder	Hold navn	nr.
17.00	Voksen pardans	Kim/Anne	Aula	Voksne	Øvet	VTØ
18.00	Voksen pardans	Kim/Anne	Aula	Voksne	Letøvet/begynd	VTL
19.00	Voksen pardans	Kim/Christina	Aula	Voksne	Nybegynder	VTB
17.00	DanceFit	Mette	Hal A	Ung/voks.	DanceFit	DF1
18.00	Showdance Energy	Jack	Hal A	8-10 år	Lyseblå	SW3
19.00	Showdance Energy	Jack	Hal A	11-18 år	Blå	SW4
16.45	Børnedans mor/far	Line	Hal B	3- 4 år	Lyserød	BD1
17.30	Showdance	Line	Hal B	5- 7 år	Lysegul	SW1
18.15	Hip Hop	Cecilie	Hal B	9-13 år	Lilla	HH5
19.15	Hip Hop "Girly"	Laura	Hal B	12-16 år	Hvid	HH3
Tirsdag	Danse genre	Træner	Sal	Alder	Hold navn	nr.
16.45	Børnedans	Rikke B.	Hal A	5- 6 år	Rød	BD2
17.30	LatinMix	Rikke B.	Hal A	Ung/voks	LatinMix	LM1
18.30	Moderne Showdance	Maiken	Hal A	10-16 år	Violet	SW5
19.30	Disco Advance	Anita/Simone	Hal A	Optagelse	Mørkegrøn	DC1
18.30	StepFit (Fitness)	Anita	Aula	Ung/voks	StepFit	SF1
Onsdag	Danse genre	Træner	Sal	Alder	Hold navn	nr.
17.00	Show dance	Emilie	Hal A	7- 9 år	Gul	SW2
18.00	Disco / Girly	Julie A	Hal A	8-11 år	Lysegrøn	DC3
19.00	Disco / Girly	Michela	Hal A	12-16 år	Grøn	DC2
17.00	Hip Hop medium	Rikke E.	Hal B	8-10 år	Grå	HH6
18.00	Hip Hop øvet	Rikke E.	Hal B	10-13 år	Mørkegrå	HH7
19.00	DanceMix	Rikke E.	Hal B	Ung/voks.	DanceMix	DM1
20.00	Hip Hop	Rikke E.	Hal B	13-19 år	Teen	HH1
16.45	Børnedans mor/far	Victor	Aula	3- 4 år	Lyserød	BD3
17.30	Hip Hop mini	Victor	Aula	5- 7 år	Lysegrå	HH4
18.15	Showdance	Emilie	Aula	10-15 år	Orange	SW7

Kontakt os på mail for eventuelt at få en uddybning omkring alder, hold og dansegenre

Det forventes at alle danserne møder 10 min før tid og er klar til at danse

Trænere: Kim. Anne. Christina. Mette. Rikke E. Simone. Rikke B. Anita. Jack. Emilie. Victor Maiken. Laura. Michela. Cecilie. Line. Julie A. Hjælpetrænere: Sofie Ida Gaia Emma Fiona Julie K

Lokaler er på Nordvangskolen i Aula og hallen bag skolen, Sofielundsvej 120.

*****Beskrivelse af dansene*****

- Børnedans:** Sjove og rytmiske danse, hvor niveauet ændres i takt med alder og kunnen. Vi lægger vægt på at have det sjovt og rart
- Mor/far/barn:** På **Lyserød** hold har vi valgt at have mor/far med til dansen /træning indtil kulturnat, herefter hjælper forældre med i salen og vi arbejder hen i mod at børnene danser alene efter jul
- Showdance:** En bred pallet af dans, her lægges vægt på selve showet
- Moderne Show Dance:** Med udgangspunkt i showdansen, vil vi sætte mere fokus på musikalitet, udtryk og kroppens udtryksform. Der vil blive arbejdet med smidighed, teknik og performance
- Disco** Disco er fyldt med masser af energi og fart samt indeholder flere stilarter, Moderne Jazz og Girly er en del af koreografien Fokus er på at formidle et show med masser af formationskift
- Hip Hop:** For drenge og piger i alle aldre - fra de helt små til de store Cool og seje danse til fed Hip Hop musik.
- Hip Hop Girly:** Her fokuseres på Hip Hop med et piget twist
- Energy:** Her er der fokus på alle Hip Hop former. Vi arbejder med fede koreografier og på at få den rigtige attitude ind i dansen
- DanceFit/Mix:** Dansemotion for unge og voksne som alle kan være med til. Dansene vil være et mix af mange forskellige stilarter. Målet er at mærke energien og få pulsen op, så vi får rørt kroppen, samtidig med, at vi har det godt og sjovt
- StepFit:** Foregår på en stepbænk. En serie bygges op i blokke og timen afsluttes i et brag af en finale til fed musik. Til dig der ønsker en sjov og effektiv pulstime, kombineret med sej koreografi
- LatinMix:** Vi svinger hofterne til de bedste latin-inspirerende rytmer. Dansen er inspireret af Salsa, Bachata, Zumba mv. For dig der elsker at danse, garanterer vi sved på panden, sjov, god energi
- Voksen pardans:** Er du vild med dans? Vi gennemgår f.eks. EasySwing, Salsa, Rumba, Cha cha cha, Vals. Det foregår hyggeligt og uformelt Nyd fællesskabet og chancen for at blive en rigtig festdanser
- Opvisninger:** Alle elever får mulighed for at lave opvisninger og show. Vi laver opvisninger til danseafslutningen, juletræsfesten og kulturnatten, Glostrup Festival samt show for forårs- og sommerhold mv.
- I de seneste år har flere af vores hold efterhånden optrådt mange steder b.la. på "Festival del Sole" i Riccione i Italien
- HDF Maskot:** **Happy Dancing Feet** vil være tilstede ved festlige lejligheder



HDF

Hvissinge Danse Forening

- Sæsonstart:** Uge 35, fra mandag den 26. august 2019.
- Indmeldelse:** På hjemmesiden www.hdfglostrup.dk. Få en **gratis Prøvetime**
- Hvor?** Nordvangskolen Aula og hallen bag skolen Sofielundsvej 120.
- Danselektionen:** 1 lektion er 45/55/90 min. Vi beder om, at det primært er danserne, der er til stede i salen (undtaget er til prøvetimen)
Det forventes at alle danserne møder 10 min før tid og er klar til at danse
- Kontingent:** **Pr. sæson**, Børn 600 kr. Teen hold 750 kr. Advance 900 kr. Fit/Mix 700 kr. Voksen pardans 1.050 kr. **½ pris for 1. søsk./ efterfølgende hold. Indmeldelsesgebyr 50 kr./pr.pers. /pr.år.**
Priserne er ekskl. gebyr til Klub Modul og Nets.dk.
Der dispenseres ikke ved senere indmeldelse/udmeldelse
- Indbetaling:** Via hjemmesiden, vi modtager de fleste kreditkort.
- Prøvetime:** Kun i uge 35. Prøve md. kr.100 kun i sept./efter aftale
- Træningstøj:** Løst tøj eller gymnastikdragt, shorts & T-shirt, gymnastiksko eller indendørs sko eller bare tæer. Voksendans, let tøj og sko.
- Ferier:** **Efterårsferie:** Uge 42 /2019.
Juleferie: Uge 51 /2019. – til og med d. 5. januar 2020.
Vinterferie: Uge 08 /2020.
- Aflysninger:** Endvidere kan det ske, at lokalerne skal bruges af skolen, her må vi desværre aflyse eller flytte til andre lokaler
- Arrangementer:** **Sommerferieaktiviteter for Glostrup kommune**
hver dag i hele uge 31, opvisning fredag 02.08.19 kl. 16
Glostrup Festival. Opvisning d. 31.08.2019
Danseopvisning til Kulturnat "Kærlighed" d. 26.10.2019
for alle børn, unge og voksne, se programmet for Kulturnat.
Juletræsfest og opvisning for alle dansere og hele familien,
søndag d. 08.12.2019 kl. 12.00 i Glostrup Hallen
Generalforsamling: tirsdag d. 04.02.2020 kl. 20 i HDF hallen
Opvisning danseafslutning: lørdag d. 28.03.2020 kl. 12.00
Forårsdans og danseweekend i april måned 2020
Opvisning til dansens dag d. 29.04.2020 i Glostrup
Dance Camp "Festival del Sole" Riccione i Italien uge 27. 2020
Man-onsdage kl. 17-18 SMS på tlf. 20138131 eller hos træneren
- Yderligere Information:** E-mail: hdf@hdfglostrup.dk www.hdfglostrup.dk



NB! Ret til ændringer forbeholdes