



**\*Gratis\***  
**prøvetime**  
**uge 35**



# Hvissinge Danse Forening Glostrup

**Velkommen til dansesæson 2020/2021**

**\*\*\* 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.  
For de helt små til de store. Cool og seje danse til tidens musik

*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, StepFit:*

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

Det vigtigste er, at vi får rørt os og har det sjovt.

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\*\*\*

<b>Mandag</b>	<b>Danse genre</b>	<b>Træner</b>	<b>Sal</b>	<b>Alder</b>	<b>Hold navn</b>	<b>nr.</b>
17.00	Voksen pardans	Kim	Aula	Voksne	Øvet	VTØ
18.00	Voksen pardans	Kim	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	Disco Advance	Anita/Simone	Hal A	Optagelse	Mørkegrøn	DC1
19.00	StepFit (Fitness)	Anita	Hal A	Ung/voks	StepFit	SF1
16.45	Børnedans	Line	Hal B	4- 5 år	Rød	BD2
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	Energy	Jack	Hal B	11-18 år	Blå	SW4

<b>Tirsdag</b>	<b>Danse genre</b>	<b>Træner</b>	<b>Sal</b>	<b>Alder</b>	<b>Hold navn</b>	<b>nr.</b>
16.45	Børnedans mor/far	Rikke B.	Hal A	3- 4 år	Lyserød	BD1
17.30	DanceFit	Rikke B.	Hal A	Ung/voks	DanceFit	DF2
18.30	Moderne Showdance	Maiken	Hal A	10-16 år	Violet	SW5
19.30	Hip Hop "Girly"	Laura	Hal A	12-16 år	Hvid	HH3

<b>Onsdag</b>	<b>Danse genre</b>	<b>Træner</b>	<b>Sal</b>	<b>Alder</b>	<b>Hold navn</b>	<b>nr.</b>
17.30	Energy	Ida	Hal A	8-11 år	Lyseblå	SW3
18.30	Disco / Girly	Michela	Hal A	8-11 år	Lysegrøn	DC3
19.30	Disco / Girly	Michela	Hal A	12-16 år	Grøn	DC2
17.00	Hip Hop mini	Rikke E.	Hal B	5- 8 år	Lysegrå	HH4
17.45	Hip Hop medium	Rikke E.	Hal B	9-11 år	Grå	HH6
18.45	DanceMix	Rikke E.	Hal B	Ung/voks.	DanceMix	DM1
19.45	Hip Hop	Rikke E.	Hal B	13-19 år	Teen	HH1
17.00	Showdance børn	Emilie	Aula	7- 9 år	Gul	SW2
17.45	Showdance ung	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. Christina. Mette. Rikke E. Simone. Rikke B. Anita. Jack. Emilie. Laura. Maiken. Michela. Cecilie. Line, Ida.

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

# \*\*\*Beskrivelse af dansene\*\*\*

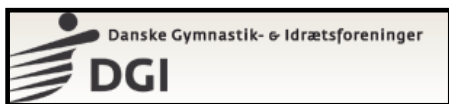
- Børnedans:** Sjove og rytmiske danse, hvor niveauet ændres i takt med alder og kunnen. Vi lægger vægt på at have det sjovt og rart
- Mor/far/barn:** På **Lyserød** hold har vi valgt at have mor/far med til dansen /træning indtil kulturnat, herefter hjælper forældre med i salen og vi arbejder hen i 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 formationsskift
- Hip Hop:** For drenge og piger i alle aldre - fra de helt små til de store. Vi danser cool og seje Hip Hop danse til tidens musik.
- Hip Hop Girly:** Her fokuseres på hip hoppen 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:** Dansemotion for unge og voksne som alle kan være med til. Det vigtigste er at vi får rørt os og har det sjovt.
- DanceMix** 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
- 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:** **Begynder uge 35. Fra mandag den 24. august 2020.**
- Indmeldelse:** På hjemmesiden [www.hdfglostrup.dk](http://www.hdfglostrup.dk). Få en **gratis Prøvetime**
- Hvor?** **Nordvangskolen Aula og hallen bag skolen Sofielundsvej 120.**
- Danselektionen:** 1 lektion er 45 min. 55 min. Det er primært 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, StepFit og Advance 750 kr. DanceFit/Mix 700 kr. Voksen pardans 1.050 kr. **½ pris for 1. søskende/efterfølgende hold. Indmeldelsesgebyr 50 kr./p.p. /pr./år.** Priserne er ekskl. gebyr til Klub Modul og Nets.dk.  
**Vi dispenserer ikke ved senere indmeldelse/udmeldelse.**
- Indbetaling:** **Via hjemmesiden**, vi modtager de fleste kreditkort.
- Prøvetime:** 1. lektion = **gratis prøvetime**. Prøvemdr. pris 100 kr. kun i sept.
- Træningstøj:** Løst tøj eller gymnastikdragt, shorts & T-shirt, gymnastiksko eller indendørs sko eller bare tæer. Voksendans, let tøj og sko.
- Ferier:** **Efterårsferie:** Uge 42 /2020.  
**Juleferie:** Uge 51 /2020. – til og med d. 10. januar 2021.  
**Vinterferie:** Uge 08 /2021.
- Aflysninger:** Endvidere kan det ske, at lokalerne skal bruges af skolen, her må vi desværre aflyse eller flytte til andre lokaler
- Arrangementer:** **Sommerferieaktiviteter for børn/unge** gennem Glostrup kommune hver dag i hele uge 31, afsluttende opvisning om fredagen kl. 16  
**Glostrup Festival. Opvisning august 2021**  
**Danseopvisning til Kulturnat "Bevægelse" d. 24.10.2020** for alle børn, unge og voksne, se programmet for Kulturnat.  
**Juletræsfest og opvisning** for alle dansere og hele familien, søndag d. 13.12.2020 kl. 12.00 i Glostrup Hallen  
**Generalforsamling** er tirsdag d. 09.02.2021 kl. 20. HDF hallen  
**Opvisning danseafslutning** er lørdag d. 20.03.2021 kl. 12.00  
**Forårsdans og danseweekend** i april måned 2021  
**Opvisning til dansens dag** d. 29.04.2021 i Glostrup  
**Danseferie "Festival del Sole"** i Riccione i Italien uge 27. 2021  
Man-onsdage kl. 17-18 SMS på tlf. 20138131 eller træneren
- Yderligere Information:** E-mail: [hdf@hdfglostrup.dk](mailto:hdf@hdfglostrup.dk) [www.hdfglostrup.dk](http://www.hdfglostrup.dk)



**NB! Ret til ændringer forbeholdes**