

2019 Lördag och Söndag den 13-14 April

Fox kurs med Lova Striben

Vi testar varje moment med flera personer och både som förare och följare för att hjälpas åt att utveckla vår dans.

Nivå: Mitt mål är att utmana dig från den nivå du är på och ge dig verktyg att fortsätta utvecklas.

Kurser hålls på åtminstone tre olika nivåer samtidigt.

I gruppen går jag hela tiden igenom vad som är mest grundläggande och vad alla ska jobba på, för att grunder alltid behöver repeteras.

Jag ger även information om vad som är nästa steg i utvecklingen för att de som håller på med grunden ska veta vad de har att se fram emot och för att de som redan bemästrat grunden ska ha något att bita i

Utöver detta finns det tillfällen då jag ger extra övningar till enskilda personer för att du ska kunna fortsätta utvecklas.

Allt detta gör att många väljer att gå om denna kurs flera gånger,

många har gått den tre eller t.o.m fler gånger för att ta till sig alla nivåer och för att vi har så kul

Ingen paranmälan, då alla för och följer lika mycket under kursen och alla dansar med alla oavsett könstillhörighet

Kursinnehåll: Föra, följa, snurrar, musikanpassning, dansant rörelse, flyt över golvet, gnuss m m Förkunskaper

Kursen riktar sig till dig som inte är rädd för närhet och kan dansa någon dans.

Du ska vara van att dansa någon dans i någon roll.

10h dans på två dagar (kl 10-16 med paus för lunch)

anmälan:-900:-/ per person

Lunch tallrik: 100:-/ dag / pers

Det går även bra att ta med egen mat , eller om man vill äta någon annan stans !

Det finns mikro.

Övriga bestämmelser för kurser !

*Avanmälan: 2 veckor efter att betalningen är gjord ok att ångra sig.

Sedan är anmälan bindande och kräver läkarintyg för att få pengarna tillbaka, eller man ordnar själv en ersättare.

*Om man vill avsluta men betalt och påbörjad kurs får man inga pengar tillbaka

*Betalningensallvara gjord senast 2019-03-30

Betalningen görs till :Drakens Hyresfastigheter AB

Bank giro: 605-4670 Skriv Namn + Striben + eventuellt mat.

SWISH: 1235 7637 01

Från Utlandet:

IBAN:SE586000 0000 000460004271

BIC: HANDSESS

Så här ser schemat ut !

Dag:1 Lörd 13 April

> 9:00-9:30 Registrering, om någon vill ha en kopp kaffe så finns det då också.

> 10:00 Kursstart

> 12:00-12:45 lunch

> 14:30 Kaffe 10 min

> 16:00 Kursen Slut

16:00-18:00 Alla ordna egen mat ! Vi kommer att beställa mat från en Pizzeria om det är någon som vill ha det så kan man beställa det vid lunchen.

18:00 Socialdans 5 timmar på Lördag kväll för alla , 50:- om man inte är med på kursen

Dag:2 Söndag 14 April

9:00-9:30 Registrering, om någon vill ha en kopp kaffe så finns det då också.

> 10:00 Kursstart

> 12:00-12:45 lunch

> 14:30 Kaffe 10 min

> 16:00 Kursen Slut

LÖRDAG MENY

Pris 100:- st

kalla tallrikar

Italiensk tallrik

[Innehållsförteckning](#)

Pastasallad, melon, lufttorkad skinka, salami, exotiska frukter, timjan.

+ ostsmörgås, Juice, kaffe, kaka

SÖNDAG MENY

Pris 100:-

Exotisk tallrik

[Innehållsförteckning](#)

LAX, potatissallad, exotiska frukter, paprika, sallad, tomat.

+ ostsmörgås, kaffe, kaka, Juice

Dom som vill kan köpa mat enligt ovan eller så ordnar man sin egen.

Specialkoster ordnar sin mat själv, det finns micro.