



Favorit i Repris

Inbjudan till Tävlingssträning Smålands-Blekinges DSF

Träningshelg med Johan Åhs

- Kursdatum:** Den 14-15/5 2011
- Tid:** Lördag kl.9.00 –17.30 Söndag kl. 9.00-16.15
Upplägget består av 5 pass och du kan anmäla dig till så många som du själv önskar eller din klubb vill.
- Kursplats:** Folkets Park, Växjö
- Målgrupp:** I första hand dansare från klubbar i Distriktet men är givetvis öppet för alla intresserade, glada dansare.
- Innehåll:** **Lördag Bugg 2 pass**
09.00-12.30 Bugg: Paren får träning som fokuserar på vad som behövs för att de ska utvecklas som individ och som par. Vi lägger mycket tid på att öva för att få till en behaglig och snygg dans.

14.00-17.30 Bugg parträning: Även detta pass innehåller mycket eget övande. Ett pass där du kommer ha stor möjlighet att ställa frågor kring dina funderingar inom buggen. Vid vissa övningar kan partnerbyte förekomma.

Söndag Workshops Boogie Woogie, Lindy, och Rock ´n roll, perfekta pass för er som vill passa på att testa en ny dans eller fräscha upp gamla kunskaper
09.00-11.00 Boogie Woogie
11.15-13.15 Lindy
14.15-16.15 Rock ´n roll
- Kursavgift:** **Lördag** heldag: 700kr/person. Mellanmål: frukt/fralla och lunch ingår
Enstaka pass 325kr/person, inkl mellanmål/fika
Söndag Heldag: 600kr/person. Mellanmål: frukt/fralla och lunch ingår
Enstaka pass 200kr/pers.
På lördagen spelar **PURE Divine** i parken och deltagarna kan boka dansbuffé till rabatterat pris 210kr (270kr) eller bara entré 100kr (160kr)
Klubben faktureras.
- Anmälan:** Anmälan senast den 25/4 2011 på:
www.sbdsf.se under Utbildning/Träningshelg

Har du några speciella önskemål kontakta gärna:
Jonas Olausson 1z@telia.com 0706-21 76 75
Lena Skotheim lena@sbdsf.se 070-60 424 57
- Övrigt:** Vandrarhem och B&B i närheten www.vaxjocityvandrarhem.se
<http://www.sverigeresor.se/om.oeversikt.bed-and-breakfast.62.asp>
- Kallelse:** Bekräftelse och deltagarförteckning kommer med e-post ca 14 dagar innan kursstart.

Anmälan är bindande.
Vi förbehåller oss rätten att ställa in träningen om vi inte får tillräckligt med anmälningar.

Smålands Blekinges Danssportförbund

Postadress Sekr.	Telefon	E-post	Hemsida	PG	BG	Organisations nr.
Frodegatan 14 343 34 Älmhult	0476-132 90 070-811 32 90	sekr@sbdsf.se	www.sbdsf.se	471 887-0	5881-7743	827000-8066