

## Timeplan våren 2011

Kl	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
13-1730	Privattimer	Privattimer	Privattimer	Privattimer	Privattimer
16.15	Trening	Privattimer	Privattimer	ZUMBA * (Kl 1630)	
17.00	Stretch/Pilates	Privattimer	ZUMBA (beginners)		Stretch/Pilates
18.00	ZUMBA (Master Class)	ZUMBA	Salsa Grunnkurs	Salsa Grunnkurs	ZUMBA (beginners)
19.00	Latin Ballroom Grunnkurs	Ladies Styling	Salsa Club Mix Grunnkurs	Salsa Jam1	Salsa Jam2
20.00	Swing / Boogie woogie Grunnkurs	Open Class Salsa (Avansert)	Open Class Salsa (Videregående)	Salsa Teknikk	Cuban Salsa1
21.00	Argentinsk Tango Grunnkurs	ShowTime	danseøving til kl 21.30	ShowTime	Cuban Salsa2
22.00	Milonga/Dansekveld				Dansekveld

(Klasser som inngår i Zumbapass er markert med grønt)

### Forklaring til timeplanen:

**Privattimer:** Du kan ta privattimer med våre instruktører

**Trening:** Styrketrening med øvelser fra klassisk dansetrening uten vekter eller annet utstyr enn en stol.

**Stretch/Pilates:** Treningsklasse hvor du lærer å bruke pusten for å gi kroppen oxygen, styrke, fleksibilitet og grasiøse bevegelser

**ZUMBA:** Superartig og herlig trening! Fitnessbasert dansekurs hvor du brener masse kalorier med pur morro. **Zumba Beginners:** – enkelt å følge for alle som er helt ny. **Zumba Master Class:** Meget Intens, utfordrende og herlig trening for de mest erfarne.

**Latin Ballroom:** Grunnkurs i de vanligste dansene fra "Skal vi Danse": (Rumba, Chachacha, Jive, Samba, osv)

**Swing/Boogie W:** Grunnkurs hvor du lærer den kuleste varianten av swing

**Ladies Styling:** Fokus på damenes spesielle bevegelser i salsa

**Open Class:** ukens høydepunkt for salsadansere i Tromsø. Kule trinn for dansegulvet hver uke.

**ShowTime:** Avansert nivå. kun inviterte. Lær kule koreografier og bli med på oppvisninger etter kurset

**Salsa Teknikk:** Vi driller på de viktigste teknikker i dans: Koordinasjon/bevegelse, Spinning/snurring, Partnerteknikk.

**Salsa Club Mix:** Easy steps for the salsa nightclub - morro og enkelt for ALLE. Forkunnskap/forhåndspåmelding ikke nødvendig. Gratis for alle som går på grunnkurs salsa

**Salsa Jam:** Salsa uten partner, meget populært og morro

**Cuban Salsa:** Artig variant av salsa (kalt casino rueda) hvor man danser som en gruppe i en sirkel.

### Aktuell info om dansekurs for nybegynnere (markert med gul bakgrunn) :

- 10-13 januar: Åpen uke med gratis prøvetimer i ulike dansestiler (påmelding via web).
- Semesterstart er i uke 3, dvs 17-21 jan (og 4 hvis det fortsatt er plass).
- De som velger grunnkurs salsa må angi om de vil gå på onsdager eller torsdager
- Salsa grunnkurs varer i 16 uker. Etter ca 4-8 uker kan deltakerne begynne på forskjellige videregående kurs f.eks Salsa Jam 1, Cuban Salsa 1, Salsa Teknikk, Ladies styling, osv
- Kurset "Salsa Club Mix" er gratis for alle som tar grunnkurs salsa.
- Med Nybegynner menes en som ikke kan danse fra før.
- Ta med innesko
- Alle kurs varer 16 uker, men det er mulig å melde seg på for kun 4 uker i slengen.

**Zumba:** Brenn masse kalorier og få en penere kropp ved å gjøre det artigste som finns! Zumba er som et danseshow der alle får være med selv om ingen kan danse fra før. Det er utrolig gøy og du blir i god form. Zumba er enkelt og det virker! Du kan kjøpe kun en time, eller du kan kjøpe et zumbapass som inkluderer alle timer, enten månedskort eller semesterkort.

Danstudioet Tromsø Salsa, Grønnegt 27

[www.TromsoSalsa.com](http://www.TromsoSalsa.com)

**Velkommen til din første danseklasse!** Du kan glede deg til å begynne på dansekurs for her blir det mye latter og morro og mer gøy blir det når du har lært deg å danse. Vi har mange vanvittig kule fester, vi går på salsakveld på utestedet Compagniet hver onsdag, og i 2011 er våre elever med på NNM og NM i salsa også! (Visste du at samtlige som har representert Norge i Salsa-VM kommer fra Tromsø Salsaklubb?) Du trenger ikke stresse for at du absolutt ikke kan danse fra før for det gjelder de fleste som kommer hit i begynnelsen av hvert semester. Halvparten av våre kurs er for folk som ikke kan danse, de fleste kommer dessuten uten egen partner.

### Praktisk info:

Du må være påmeldt for å delta på grunnkursene i Salsa og Argentinsk Tango. Et par av de 9 salsaklassene foruten grunnkurset krever at du har tatt minst 16 uker med sammenhengende kurs hos Tromsø Salsa eller har invitasjon fra instruktørene, men de fleste andre kan du begynne på etter noen få uker på grunnkurset. Spør instruktøren om hva som passer for deg. Kom ekstra TIDLIG første gang pga tid til registrering. Ta med innesko. Bruk rent treningstøy til ZUMBA.

### Priser:

- Drop-in en klasse: 150 kr
- Månedskort, en klasse per uke 4 uker: 500 kr.
- Semesterkort, en klasse per uke 16 uker: 1600kr (2800 for par).
- Full-pass månedskort, ALLE klasser i 4 uker: 850
- VIP-pass, ALLE klasser hele semesteret. Rabatter på workshops, zumba, fester, etc. 2300 kr. (krever medlemskap).
- Privattimer: 400 (300 med VIP-pass)
- ZUMBA-pass 1600kr: Ta alle zumba klasser hele semesteret
- ZUMBA-månedskort 500kr: Ta alle zumba klasser i en måned

-----  
**Betaling:** kontant ved første oppmøte eller til kto 4750 16 60996 (ta med kvittering ved første oppmøte).

Mer info/Påmelding: [www.TromsoSalsa.com](http://www.TromsoSalsa.com)

### Hva slags deltakerpass anbefaler vi?

For de fleste lønner det seg å kjøpe VIP pass. Da kan du gå på ALT som du vil uten å tenke på om du har råd til det. I tillegg til at kursene blir billigere, får alle med VIP-pass rabatt på alle arrangementer, workshops, privattimer, etc.

Lønnsomheten med VIP-pass kommer an på hvor mange klasser du tenker å gå på.

Her er noen eksempler

#### Eksempel 1

Eksempel 1		Eksempel 2	
Grunnkurs Salsa 16 uker	1600	Zumba semesterpass	1600
4 uker Salsa Jam	500	4 uker Salsa	500
<b>8 uker Salsa teknikk</b>	<b>1000</b>	4 uker Arg. Tango	<b>500</b>
<b>SUM</b>	3100		2600
<b>VIP sparer deg</b>	<b>700</b>		<b>300</b>

#### Eksempel 3-6 (VIP koster 2300)

Antall klasser i løpet av semesteret				
	2	3	4	5
Pris	3200	4800	6400	8000
Spar	<b>900</b>	<b>2500</b>	<b>4100</b>	<b>5700</b>

Dersom du går på alle salsaklasser så vil hver klasse ikke koste mer enn 14 kr dersom du har VIP-pass!

Dansestudioet Tromsø Salsa, Grønnegt 27

[www.TromsoSalsa.com](http://www.TromsoSalsa.com)