

KURSOVERSIKT HØST - 2022 - Step Up Danseklubb - Oppstart uke 41 - påmelding på www.studiostepup.no

GREN	DAG	KODE	KURS	BESKRIVELSE AV KLASSEN	TID	SAL & STED	START	SLUTT	GANGER	PRIS
Barnedans	Onsdag	HL3	Mini Cheer 1.-3.klasse	Populær og gøyale klasse med dans, hopp, akrobatikk og moro. Cheerdance er en form for show jazz hvor vi benytter dusker (pom poms som i cheerleading). Her får barna utfordret motorikken, koordinasjon, balanse, hukommelse m.m. Timen er spennende, variert, utfordrende og GØY!	17.00-17.45	Lambertseter Sal 2	12.10	23.11	7	1200
Barnedans	Søndag	HW01	Småstjerner 2 - 4 år	Populært og gøyalt kurs for de yngste. Vi danser med en foresatt til populære og kjente kjære sanger. Vi blander elementer fra all slags dans og gymlek. Bra for barnas motorikk og balanse.	10.30-11.00	Lambertseter Sal 1	9.10	13.11	3	550
Barnedans	Søndag	HW02	Ministjerner 4-5 år	Dette er skikkelig moro! Vi lærer alt fra showdans, pardans, hip hop og freestyle disco tilpasset små barneføtter. Perfekt kurs å starte med! Populær musikk som Markus og Martinius, Fantorangen, Karsten og Petra og annen populær discomusikk.	11.00-11.45	Lambertseter Sal 1	9.10	13.11	3	600
Cheerdance	Tirsdag	HM1	Cheerdance 1-2.klasse	Superpopulært! Her lærer du grunnleggende jazz med stor showfaktor og bruk av pom poms. Vi jobber med grunnleggende elementer fra showjazz, og cheerdance. Sistnevnte er en svært populær dansegren hvor vi blander jazz, formasjoner og visuelle effekter. En lagidrett med fokus på samhold, teknikk, dans/koreografi, akrobatikk og formasjoner.	16.00-16.45	Munkerud gymsal	11.10	22.11	7	900
Cheerdance	Tirsdag	HM2	Cheerdance 3-4.klasse	Superpopulært! Her lærer du grunnleggende jazz med stor showfaktor og bruk av pom poms. Vi jobber med grunnleggende elementer fra showjazz, Broadway jazz og cheerdance. Sistnevnte er en svært populær dansegren hvor vi blander jazz, formasjoner og visuelle effekter. En lagidrett med fokus på samhold, teknikk, dans/koreografi, akrobatikk og formasjoner.	16.45-17.30	Munkerud gymsal	11.10	22.11	7	900
Slow	Mandag	H05	Slow Dance 4-9.klasse	Kombiner vakker dans og akrobatikk. Rolig og elegant dans med innlevelse og enkel danseakro. Perfekt å kombinere med andre estetiske idretter. Mange likheter med lyrisk/moderne med elementer av rumba, klassiske og enkel akro.	18.15-19.30	Lambertseter Sal 1	10.10	21.11	7	1300
Freestyle/ slow	Onsdag	H19	Freestyle u/ 12år «Stjerneskudd»	Populær klasse for utøvere u/12 år i freestyle. Freestyle er en dansesport for deg som liker høyt tempo styrke, stretching og eksplosive treningsformer. Vi anbefaler at du har danset litt fra før av (Minicheer, Her er det alt fra akrobatikk, freestyle, styrke og stretching. Perfekt å kombinere med andre kurs.	16.30-17.40	Lambertseter Sal 1	12.10	23.11	7	1250

GREN	DAG	KODE	KURS	BESKRIVELSE AV KLASSEN	TID	SAL & STED	START	SLUTT	GANGER	PRIS
Freestyle/ slow	Tirsdag	HN3	Freestyle & slow 5-9.klasse	To av de mest populære dansesportene i Norge på en og samme time. FREESTYLE - Grenen er basert på spenst, spark, spagater, spinn og fart. Freestyle er dansens svar på friidrett. SLOW Dans -En nydelig en blanding av moderne, akrobatikk og klassiske teknikker . Vakkert og grasiøst.	17.00-18.30	Nordseter gymsal (barneskolen)	11.10	22.11	7	1300
HIP Hop	Onsdag	HL07	Hip Hop Ungdom 12+ år Litt Øvet	Kommersiell Hip Hop. Utvidet klasse så du løper litt mer. Passer for deg som har danset litt fra før. Stilene her er varierte og tilrettelegges etter gruppen som deltar. Step Up har hatt noen av Norges beste hip hop'ere og crew og individuelle ble tatt ut til VM bl.a. i 2016, 2018 og 2022. Dette kurset er perfekt å kombinere med andre Hip Hop klasser på Step Up.	18.50-20.10	Lambertseter sal 2	12.10	23.11	7	1300
Hip Hop	Onsdag	HL08	Girly Style Hip Hop 2007-2010 Grunnkurs/litt øvet	Girly Style Hip Hop er en feminin og kommersiell dansestil som er variert og trendy. Her har man hele tiden nye ting å lære. Step Up har hatt noen av Norges beste hip hop'ere og crew og individuelle ble tatt ut til VM i 2016, 2018 og 2022. Dette kurset er perfekt å gjøre alene eller å kombinere med andre Hip Hop klasser på Step Up.	17.50-18.45	Lambertseter sal 2	12.10	23.11	7	1200
Voksenklasser	Torsdag	HL11	Hip Hop Voksen Nybegynner	Snublefot, to venstreføtter, men klar for nye utfordringer ? Da er dette kurset for deg! Vi ler, danser, ler litt mer og svette i bøtter og spann til musikk man blir glad av. Dette er en gøy måte å komme i form på og du bruker både hodet og kroppen. Her melder mange om at de blir støre på steder de ikke har kjent før. Gratis prøvetime!	19.45-20.50	Lambertseter sal 2	13.10	24.11.	7	1250
Scenisk Dans	Torsdag	HL15	Show Jazz 3-4.klasse	Her lærer du grunnleggende jazz med stor showfaktor til mpopmusikk og musikk fra kjente musikaler. Vi jobber med grunnleggende elementer fra showjazz, Broadway jazz, tøyer, jobber teknikk og lærer en show dans vi viser frem i slutten av sesongen,	17.00-17.45	Lambertseter sal 2	13.10	24.11.	7	1200
Akrobataikk	Lørdag	HAW8	Akrobatikk Nivå 2 Litt øvet	For deg som allerede kan slå hjul og stå litt på hendene. Her jobber vi videre med triks, styrke og fleksibilitet for å lære oss flere akrotiks. Det er helt vanlig å ta samme kurs flere ganger.	11.15-12.00	Lambertseter Sal 1	08.10	12.11	7	kr 600,00

GREN	DAG	KODE	KURS	BESKRIVELSE AV KLASSEN	TID	SAL & STED	START	SLUTT	GANGER	PRIS
Akrobatikk	Lørdag	HAW7	Akrobatikk Nivå 1	Lær enkel turn. For deg som vil lære å slå hjul, stå på henda og gå i bro på en morsom måtte. Her blir du sterk og smidig samtidig som du på en morsom måte lærer deg å slå hjul, stå på hendene, stå i bro. Teknikkene kommer bl.a. fra brasiliansk akrobatik og det er mestring og gøy som står i fokus. Vi blir sterke og akrobatiske. Få plasser, mindre grupper.	10.30-11.15	Lambertseter sal 1	08.10	12.11	7	Kr 600
Akrobatikk	Onsdag	HOP09	Akrobatikk Grunnkurs barn 3-4.klasse	Lær enkel turn. For deg som vil lære å slå hjul, stå på henda og gå i bro på en morsom måtte. Her blir du sterk og smidig samtidig som du på en morsom måte lærer deg å slå hjul, stå på hendene, stå i bro. Teknikkene kommer bl.a. fra brasiliansk akrobatik og det er mestring og gøy som står i fokus. Vi blir sterke og akrobatiske. Få plasser, mindre grupper.	18.00-18.50	Oppsal Arena / Speilsal	12.10	23.11	7	1200
Akrobatikk	Fredag	HOP12	Akrobatikk Grunnkurs barn 3-4.klasse	Lær enkel turn. For deg som vil lære å slå hjul, stå på henda og gå i bro på en morsom måtte. Her blir du sterk og smidig samtidig som du på en morsom måte lærer deg å slå hjul, stå på hendene, stå i bro. Teknikkene kommer bl.a. fra brasiliansk akrobatik og det er mestring og gøy som står i fokus. Vi blir sterke og akrobatiske. Få plasser, mindre grupper.	16.00-16.45	Oppsal Arena / Speilsal	14.10	25.11.	7	1200
Akrobatikk	Fredag	HOP13	Akrobatikk litt øvet/øvet nivå 2.	For deg som allerede kan slå hjul , stå i bro og stå litt på hendene. Her jobber vi videre med triks, styrke og fleksibilitet for å lære oss flere akrotriks. Det er helt vanlig å ta samme kurs flere ganger.	16.50-17.45	Oppsal Arena / Speilsal	14.10	25.11.	7	1200
			Alle kurs	Tillegg på 125 kr i medlemskap ut året tilkommer - inkluderer forsikring.						
				www.studiostreamstepup.no						