

# STEPS

## DANSESTUDIO

### HØSTEN 2022

Timeplanen for høsten 2022 ligger nå på våre nettsider for gjennomsyn 😊

Påmelding for nåværende elever som til høsten er i alderskategori 4 år – 4. klasse starter:

mandag 9. mai kl.12.00

Påmelding for nåværende elever som til høsten er i alderskategori 5. – 7. klasse starter:

tirsdag 10. mai kl. 12.00

Påmelding for nåværende elever som til høsten er i alderskategori 8. klasse-voksen starter:

onsdag 11. mai kl. 12.00

Påmelding for elever som ikke har gått våren 2022 starter mandag 16. mai kl. 12.00.

### SPENNENDE NYHETER PÅ HØST-TIMEPLANEN:

#### PAPPA HIP HOP!

.. for barn i aldersgruppen 5. - 7. klasse - sammen med en voksen 😊

Pappa hip hop» er en superkjekk dansetime hvor mestring og danseglede står i fokus. Dansetimen er for én voksen (far eller mor!) sammen med sitt barn (5. - 7. klasse).

På dansetimen lærer barn og voksne å danse hip hop - sammen!

**Å være med på en ukentlig felles aktivitet, hvor begge parter deltar aktivt, er en kjempefin måte å styrke relasjonen mellom barn og voksen.**

Pappa hip hop er teambuilding på høyt nivå ... og i tillegg er det gøy og kjempegod trening!

Man trenger ingen forkunnskaper i dans for å delta på kurset.

Til høsten vil Pappa hip hop bli undervist av Liam Pentland på onsdager kl. 18 - 19.

NB!

Påmeldingen gjelder for 1 voksen og 1 barn.

Påmeldingen må gjøres i barnets navn og med barnets elevprofil.

---

## AKTIV PAUSE

Denne høsten åpner vi for det nye Steps-konseptet: AKTIV PAUSE

**AKTIV PAUSE er for alle foreldre som ønsker å utnytte tiden hvor barnet danser til å investere i seg selv.** Tren styrke/ kondisjon samtidig som barnet ditt er på dansetime!

AKTIV PAUSE vil bli ledet av Ingvild R. Nordbøe som er Steps Dansestudios nye trenings- og kostholds-spesialist. Ingvild er utdannet personlig trener og har lang erfaring i faget. Hun har også en bachelorgrad i trening og ernæring.

I tillegg til å jobbe på Steps, og som personlig trener, underviser Ingvild på toppidrett ved St. Svithun videregående skole.

Mandager vil Ingvild lede 45 minutters gruppetimer med fokus på styrke med egen kroppsvekt, lett kondisjon og bevegelighet. Timen er enkel å følge og er lagt opp til at alle skal holde sitt eget tempo og nivå.

**AKTIV PAUSE er effektiv bruk av tid, og påfyll for kropp og sinn.**

**Treningstimen passer for ALLE, uansett form.**

### FORKJØPSRETT

AKTIV PAUSE vil være i salg på nettsiden fra 16. mai, men alle foreldre som har barn på Steps våren 2022 får forkjøpsrett. Ønsker du å melde deg på FØR 16. mai kan du sende oss en e-post med ditt personlige kundenummer (profil opprettes enkelt på våre nettsider).

NB! Kun 10 plasser per kurs.

Førstemann/kvinne til mølla

---

## SENIORDANS! (60+)

... en dansetime tilpasset de godt voksne!

Seniordans er en kjekk dansetime hvor danseglede og mestring står i fokus.

Her skal det danses, tøyes og bøyes og ikke minst smiles.

Med fengende musikk og kjekke bevegelser blir denne ukentlige aktiviteten et møtepunkt for fine folk og et høydepunkt for kropp og sjel.

Kaffe og den gode samtalen er også inkludert. 😊

Til høsten vil Seniordansen bli undervist av Kine Rostøl Ottesen på torsdager kl. 11.30-12.30

**Sving deg med i dansen du også!** Timen passer for ALLE, uansett form.

### FORKJØPSRETT

Seniordans vil være i salg på nettsiden fra 16. mai, men alle godt voksne som kjenner elever på Steps våren 2022 får forkjøpsrett.

Ønsker du å melde deg på FØR 16. mai kan du sende oss en e-post med ditt personlige kundenummer (profil opprettes enkelt på våre nettsider)

Få det danst! 😊

