

## Miniröris

Rörelser till musik för de yngsta barnen (3-6 år). Vi leker lekar och rör oss till musiken. Exempelvis Mora Träsk, Duran & Mollan och självklart efter barnens egna önskemål.

## Barngrupp

Barndans, lekar och rörelser till musik för barn 7-10 år.

## Bugg steg 1

Nybörjarkurs för dig som aldrig buggat tidigare eller för dig som känner att det är på tiden att gå igenom grunderna igen. Vi går igenom grunderna, lär oss hitta takten, går igenom förningsteknik och lär oss enklare turer.

## Bugg steg 2

Fortsättningskursen är för dig som har gått steg 1 eller motsvarande innan och känner att du har lite koll på grunderna. Vi repeterar de viktiga grunderna i bugg så som takt, föra/följa, förningsteknik och lär oss lite fler roliga turer att variera dansen med.

## Inspirationskurser

En inspirationskurs riktar sig till dig som känner att du har koll på grunderna, hittar takten, kan föra/följa och vill lyfta din dans till nästa nivå. Kurserna kommer ha olika teman som kan bestå av musikanpassning, kropps kontroll, puls/sväng, stegvariation, förningsteknik m.m. Förkunskaper kan variera beroende på tema.

Välkommen att dansa med oss!

 Danskklubben Snesteg  
<http://idrottonline.se/DKSnesteg-Danssport>  
[dansklubbensnesteg@gmail.com](mailto:dansklubbensnesteg@gmail.com)

Hjärtligt Välkomna  
med era anmälningar