

INFO-stand

Lørdag 30. aug.
kl. 10-13
Sorø Bibliotek

PROGRAM efterår 2014



MANDAG

MotionsBallet.dk

15 gange
1200 kr.

BALANCE

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
ADAGIO - 90 MIN.

kl. 20.00-21.30
start 1. sept. · slut 15. dec.
(undt. 13/10)

TIRSDAG

SeniorBallet.dk

15 gange
1200 kr.

BALANCE

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
ADAGIO - 90 MIN.

kl. 14.00-15.30
start 2. sept. · slut 16. dec.
(undt. 14/10)

ONSDAG

MotionsBallet.dk

8 gange
480 kr.

INTRO

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

kl. 18.00-19.00
start 3. sept. · slut 29. okt.
(undt. 15/10)

MotionsBallet.dk

15 gange
1200 kr.

PULS

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
SPRING - 90 MIN.

kl. 19.15-20.45
start 3. sept. · slut 17. dec.
(undt. 15/10)

Fra uge 45

MotionsBallet.dk

AFSPÆND

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
AFSPÆNDING - 90 MIN.

FREDAG

SeniorBallet.dk

15 gange
900 kr.

HENSYN

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
CHASSE M. VARIATIONER - 60 MIN.

kl. 15.30-16.30
start 5. sept. · slut 19. dec.
(undt. 17/10)

MotionsBallet.dk

15 gange
1200 kr.

PRO

Let øvede/øvede

STANGSKOLE - STRÆK - ADAGIO -
SPRING - 90 MIN.

kl. 16.30-18.00
start 5. sept. · slut 19. dec.
(undt. 17/10)

LØRDAG

SeniorBallet.dk

8 gange
480 kr.

INTRO

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

kl. 09.30-10.30
start 6. sept. · slut 1. nov.
(undt. 18/10)

MotionsBallet.dk

GRATIS
hvis du
deltager på
andet hold,
ellers 25 kr.
pr. gang.

DROP-IN

Øvede

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

kl. 10.30-11.30
start 6. sept. · slut 20. dec.
(undt. 18/10)

SMS-
service

SØNDAG

MotionsBallet.dk

GRATIS
hvis du
deltager på
andet hold,
ellers 25 kr.
pr. gang.

DROP-IN

Let øvede

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

kl. 20.00-21.00
start 7. sept. · slut 21. dec.
(undt. 12/10)

SMS-
service



Sorø
Ballet
forening

Tilmelding

Du er tilmeldt, når betaling er indgået på konto 6820 (Sydbank) 0001285191 senest 1 uge før start. Husk at anføre navn og hold.

Kontingent

50 kr. pr. halvår, som kan betales sammen med deltagergebyr.

Underviser

Charlotte de Neergaard
c.neergaard@gmail.com
23 24 86 12



Holdbeskrivelser

(Alle hold er ikke nødvendigvis udbudt i det aktuelle program)

INTRO er for nybegyndere. Det er et kursusforløb på 8 x 1 time og formålet med kurset er at lære dig balletens grundteknik og træningsmetode at kende. Efter INTRO-kurset vil du være i stand til at følge de øvrige kurser på enten begynder- eller let øvet niveau.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

AFSPÆND er for alle, der oplever u hensigtsmæssig brug af muskler og led, enten med en overspændt eller en underspændt muskulatur. Lektionen indeholder aktiv træning fulgt af øvelser i passiv/aktiv afspænding med fokus på kursisternes behov. Godt alternativ til yoga.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
AFSPÆNDING - 90 MIN.

TEKNIK er viden, teori, fordybelse og grundlæggende undervisning i, hvordan du står, går og bevæger dig optimalt. Du får spændstighedstræning og de **7 trin til en god holdning** som modvirker slid og u hensigtsmæssig brug af kroppen og i stedet giver dig en sund kropsholdning.

FØDDER - KNÆ - HOFTER - TORSO -
HÆNDER - ARME - SKULDRE - HALS -
HOVED - 60 MIN.

PRO står for *professionel*, fordi lektionen indeholder alle elementer fra professionel ballettræning, dog under hensyntagen til niveau (fx ingen pirouetter på begynderniveau). Du får mange trin i denne lektion, hvorfor der ikke er tid til fordybelse og særlige korrektioner.

STANGSKOLE - STRÆK - ADAGIO -
SPRING - 90 MIN.

PULS henviser til kardio- og konditionstræning. Lektionen indeholder alle elementer fra professionel ballettræning (som PRO). Men du får flere springøvelser ude på gulvet og færre langsomme adagio-øvelser. PULS er et godt alternativ til løbetræning.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
SPRING - 90 MIN.

DROP-IN betyder, at du ikke behøver tilmelde dig – du møder blot op og betaler kontant ved døren. Der gives en stangskole med efterfølgende individuel afstrækning /floorbarre. Du vil ikke blive korrigeret eller få forklaret trinene. DROP-IN er ikke for begyndere.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

BALANCE er langsomme, styrkefulde og kontrollerede bevægelser. Lektionen indeholder alle elementer fra professionel ballettræning (som PRO). Men du får flere langsomme øvelser ude på gulvet og færre spring. BALANCE er et godt alternativ til Tai Chi/Qigong.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
ADAGIO - 90 MIN.

HENSYN står for *hensyntagende undervisning*. Det er for dig, der lider af en lille skavank, er højt oppe i alderen eller på anden måde har brug for særligt hensyn. Du får ingen spring, men du får stadig pulsen i vejret af de kvikke bevægelser ved stangskolen og chassé over gulv.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
CHASSE M. VARIATIONER - 60 MIN.

VIDSTE DU AT...

- Som nybegynder skal du igennem et forberedende INTRO-kursus, så du kan lære træningsmetoden at kende.
- Du må deltage GRATIS i DROP-IN, hvis du er tilmeldt et fast hold.