

Brunch & Ballet  
3. marts

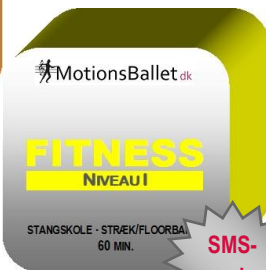
# FORÅR 2018

januar-april

## Mandag



DROP-IN  
25 kr.



Niveau efter  
fremmødte

SMS-  
service

kl. 17.00-18.00 (Skolevej 1)  
SMS-tilmelding på 23248612 dagen før.  
Træning gennemføres v. min. 2 delt.

## Tirsdag



14 gange  
1120 kr.

kl. 14.00-15.30 (Skolevej 1)  
start 9. jan. - slut 24. apr.  
(undt. 13/2 og 27/3)

## Onsdag



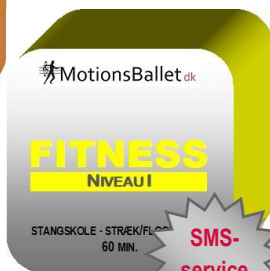
14 gange  
1120 kr.

kl. 19.30-21.00 (Sorøhallens gym.sal)  
start 10. jan. - slut 9. maj **på Skolevej 1!**  
(undt. 14/2, 28/3, 25/4, 2/5)

## Fredag



DROP-IN  
25 kr.

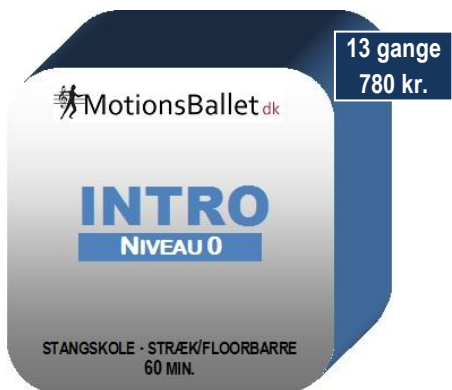


Niveau efter  
fremmødte

SMS-  
service

kl. 16.00-17.00 (Skolevej 1)  
SMS-tilmelding på 23248612 dagen før.  
Træning gennemføres v. min. 2 delt.

## Lørdag



13 gange  
780 kr.

kl. 9.00-10.00 (Skolevej 1)  
start 13. jan. - slut 5. maj  
(undt. 17/2, 3/3, 31/3, 14/4)

## Lørdag



13 gange  
1040 kr.

kl. 10.00-11.30 (Skolevej 1)  
start 13. jan. - slut 5. maj  
(undt. 17/2, 3/3, 31/3, 14/4)



## Tilmelding

Send en mail til:  
c.neergaard@gmail.com  
Du er endeligt tilmeldt,  
når deltagergebyr og  
kontingent er indgået på  
konto 2300 (Nordea)  
8981740433. Husk at  
anføre navn. Tilmelding  
er bindende.

## Kontingent

75 kr. pr. halvår for  
aktive/passive  
medlemmer. 25 kr. for  
gæster pr. begivenhed.

## Undervisere

Charlotte de Neergaard  
c.neergaard@gmail.com  
www.intelligentfitness.dk



HUSK at vi fortsætter træningen i maj og juni som sædvanligt.

## Holdbeskrivelser

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



KLASSISK indeholder alle elementer fra den klassiske, professionelle ballettræning, dog under hensyntagen til niveau (fx ingen pirouetter på begynderniveau). Du får både langsomme adagio-øvelser, hurtige allegro-øvelser og store spring over gulv.

STANGSKOLE - STRÆK - ADAGIO - ALLEGRO - 90 MIN.

BALANCE er langsomme, styrkefulde og kontrollerede bevægelser. Lektionen indeholder alle elementer fra den klassiske ballettræning, men du får flere langsomme øvelser ude på gulvet og færre hurtige allegro-øvelser. BALANCE er et godt alternativ til Tai Chi/Qigong.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE - ADAGIO - 90 MIN.

KONDI er kardio- og konditions-træning. Lektionen indeholder alle elementer fra den klassiske ballettræning, men du får flere hurtige allegro-øvelser og spring og færre langsomme adagio-øvelser. KONDI er et godt alternativ/supplement til løb eller anden sportsudøvelse.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE - ALLEGRO - 90 MIN.

FITNESS er funktional styrketræning med fokus på spændstighed og en bæredygtig holdning. Dette hold er for dig, der vil træne din styrke og muskulære kropskontrol uden brug af maskiner. Du får dynamisk og stabiliserende træning (core) i enkle øvelser, der giver sved på panden.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE - 60 MIN.

INTRO er for nybegyndere. Formålet med kurset er at lære dig ballettens grundteknik og træningsmetode at kende. Vi starter med de langsomme øvelser, så du får ro til at lære teknikken at kende. Samtidig bliver du indført i de 5 grundpositioner, de grundlæggende trinkombinationer og grundlæggende musikanalyse.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE 60 MIN.

DROP-IN er ekstra træning til dig, der allerede er tilmeldt et fast undervisningshold. Du vil ikke blive undervist i den tekniske udførelse af trin og bevægelser, men udelukkende få vist trinsammensætningerne. Du vil opleve en effektiv lektion med mange trin og god energi.

STANGSKOLE - STRÆK - 60 MIN.  
STANGSKOLE - STRÆK - ADAGIO - ALLEGRO - 90 MIN.

HENSYN står for *hensyntagende undervisning*. Det er for dig med fysiske udfordringer i bevægeapparatet eller med behov for særlig træning som supplement til en passiv behandlingsform eller med behov for hjælp til særlige genoptræningsøvelser fra en behandler.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE - GENOPTRÆNINGSØVELSER - 60 MIN.

BEVÆG er grundlæggende bevægelser med undervisning i, hvordan du står, går og bevæger dig optimalt. Du får spændstighedstræning og de **7 trin til en god holdning**, som modvirker sammenfald og uensigtsmæssig brug af kroppen og i stedet giver en sund kropsholdning.

FØDDER - KNÆ - HOFTER - RYG - TORSO  
SKULDRE - ARME - NAKKE - 60 MIN.

### Er du ny i ballet?

Som nybegynder kan du starte på INTRO-hold (se program) eller med et DROP-IN-medlemskab. Det er 1-2 timers Ballet-Fitness om ugen (mandag/fredag) samt 2 x 2 t. balletworkshop pr. halvår (datoer aftales senere med deltagerne). Pr. halvår: 500 kr. + kontingent samt 25 kr. pr. DROP-IN