

Juli + august:
DROP-IN
lørdage kl. 10

sommer 2017

Vi træner på Skolevei 1. 4180 Sorø

Mandag

MotionsBallet.dk

KLASSISK
NIVEAU II

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

DROP-IN
25 kr.

MotionsBallet.dk

FITNESS
NIVEAU I

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

Niveau efter
fremmødte

SMS-
service

kl. 17.00-18.00

SMS-tilmelding på 23248612 dagen før.
Træning gennemføres v. min. 2 delt.

Tirsdag

SeniorBallet.dk

BALANCE
NIVEAU I

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
ADAGIO - 90 MIN.

9 gange
720 kr.

kl. 14.00-15.30

start 2. maj · slut 27. juni

Onsdag

MotionsBallet.dk

KONDI
NIVEAU I

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
ALLEGRO - 90 MIN.

8 gange
640 kr.

kl. 19.30-21.00

start 10. maj · slut 28. juni

Fredag

MotionsBallet.dk

KLASSISK
NIVEAU II

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

DROP-IN
25 kr.

MotionsBallet.dk

FITNESS
NIVEAU I

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

Niveau efter
fremmødte

SMS-
service

kl. 17.00-18.00

SMS-tilmelding på 23248612 dagen før.
Træning gennemføres v. min. 2 delt.

Lørdag

MotionsBallet.dk

FITNESS
NIVEAU I

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

DROP-IN
25 kr.

kl. 9.00-10.00

SMS-tilmelding på 23248612 dagen før.
Træning gennemføres v. min. 2 delt.

SMS-
service

Bemærk

NB. Kun deltagelse i DROP-IN-klasser kræver
DROP-IN-medlemskab, kr. 500 pr. halvår +
kontingent, inkl. 2 balletworkshops a 2 timer.

ÅBENT HUS
i anledning af
DANSENS DAG

Workshop
lørdag 29. april kl. 9-11

29. APRIL
DANSENS DAG

BALLET & TANGO



Sorø
Ballet
forening

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.

Underviser

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

Holdbeskrivelser

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

Intelligent fitness

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 konditionstræning. 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-1 er for nybegyndere. Det er et kursusforløb på 8 gange og formålet med kurset er at lære dig balletens grundteknik og træningsmetode at kende. Efter INTRO-1 vil du være i stand til at følge den øvrige træning på NIVEAU I eller du kan fortsætte på INTRO-2.

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE 60 MIN.

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE ADAGIO · ALLEGRO - 90 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 · GENOPTRÆNINGØVELSER · 60 MIN.

BEVÆG er grundlæggende bevægelser med undervisning i, hvordan du står, går og bevæger dig optimalt. Du får spændstighedsstræning og de **7 trin til en god holdning**, som modvirker sammenfald og uhenigtsmæssig 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 med et DROP-IN-medlemskab. Det er 1 til 3 timers DROP-IN BalletFitness om ugen samt 2 x 2 timers balletworkshop pr. halvår (datoer aftales senere).

Deltagergebyr: 500 kr. + kontingent samt 25 kr. pr. DROP-IN, du deltager i.