

**ÅBEN  
WORKSHOP  
29/4**

# Sommer 2018

maj-august

**Mandag**

**Tirsdag**

MotionsBallet.dk

**KLASSISK  
NIVEAU II**

STANGKOLE - STRÆK/FLOORBARRE  
60 MIN.

**DROP-IN  
25 kr.**

MotionsBallet.dk

**FITNESS  
NIVEAU I**

STANGKOLE - STRÆK/FLOORBARRE  
60 MIN.

**Niveau efter  
fremmødte**

**SMS-  
service**

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

SeniorBallet.dk

**BALANCE  
NIVEAU II**

STANGKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -  
ADAGIO - 90 MIN.

**8 gange  
640 kr.**

kl. 14.00-15.30 (Skolevej 1)  
start 1. maj - slut 26. juni  
(undt. 8/5)

**Onsdag**

**Fredag**

MotionsBallet.dk

**FITNESS  
NIVEAU I**

STANGKOLE - STRÆK/FLOORBARRE  
60 MIN.

**DROP-IN  
25 kr.**

MotionsBallet.dk

**HENSYN**

STANGKOLE - STRÆK/FLOORBARRE  
GENOPTRÆNINGSOVØVELSER - 60

**Kl. 20.30:  
Skulder/nakke**

**SMS-  
service**

kl. 19.30-20.30 (Skolevej 1)  
SMS-tilmelding på 23248612 dagen før.  
Træning gennemføres v. min. 2 delt.

MotionsBallet.dk

**KLASSISK  
NIVEAU II**

STANGKOLE - STRÆK/FLOORBARRE  
60 MIN.

**DROP-IN  
25 kr.**

MotionsBallet.dk

**FITNESS  
NIVEAU I**

STANGKOLE - STRÆK/FLOORBARRE  
60 MIN.

**Niveau efter  
fremmødte**

**SMS-  
service**

kl. 17-18 (Skolevej 1)  
SMS-tilmelding på 23248612 dagen før.  
Træning gennemføres v. min. 2 delt.

**Lørdag**

**Lørdag**

MotionsBallet.dk

**INTRO  
NIVEAU 0**

STANGKOLE - STRÆK/FLOORBARRE  
60 MIN.

**8 gange  
480 kr.**

kl. 9.00-10.00 (Skolevej 1)  
start 12. maj - slut 30. juni

MotionsBallet.dk

**KLASSISK  
NIVEAU II**

STANGKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -  
ADAGIO - ALLEGRO - 90 MIN.

**8 gange  
640 kr.**

kl. 10.00-11.30 (Skolevej 1)  
start 12. maj - slut 30. juni

**juli-august**

**DROP-IN lørdage kl. 10**

**BalletFitness på badebroen v. Parnas 5 udvalgte søndage kl. 10**



[www.balletforening.dk](http://www.balletforening.dk)

## Tilmelding

Send en mail til:

[tilmeld@balletforening.dk](mailto:tilmeld@balletforening.dk)  
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  
[www.intelligentfitness.dk](http://www.intelligentfitness.dk)



Hold dig opdateret

**facebook**

## 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 balletens 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