



Varmt välkommen till Grundkurs i bugg

Kursstart: 4 september 2018
Kursledare: Mattias och Martina Gregorius
Plats: Limhamnsvägen 111
Tid: Kl. 19.45–21.15

Öresunds Dansförenings syfte är att sprida kunskap om dansen som rolig motion och social umgängesform. Vår verksamhet är öppen för alla som tycker om att röra på sig till takterna av härlig musik och som vill lära känna nya människor i en positiv och trevlig miljö.

Varje torsdag öppnar vi upp lokalen kl. 18.30 för alla medlemmar. Ibland öppnar vi en halvtimme tidigare och denna tid är endast för dig, som är nybörjare samt för hjälpdansare. Titta på hemsidan (www.odf.nu) när dessa tillfällen erbjuds. Musiktempot motsvarar då det du lärt dig på kurstillfället i veckan. Ett ypperligt tillfälle att möta dina kursdeltagare, och tillsammans öva på det som ni har gått igenom under veckan.

Det kommer att finnas hjälpdansare som svarar på frågor och hjälper dig till rätta. Men tveka inte att stanna kvar. Tempot är fortfarande behagligt och du får också chansen att testa dina kunskaper med mer erfarna dansare.

Att känna sig osäker och tveksam i dansen som nybörjare är inte på något sätt konstigt. Vågar jag bjuda upp? Vår uppmaning till dig: **TVEKA INTE!** Vi är många vana dansare i föreningen som gärna deltar i din dansresa.

Senare under torsdagsträningen kommer fler medlemmar som vill dansa och umgås. Det blir många tillfällen till dans och umgänge, när man besöker Öresunds Dansförening om torsdagarna.

OBS! Det är inte tillåtet med ytterskor eller högklackat i vår lokal. I hallen byter du dina ytterskor mot inneskor. Dansgolvet är nylagt och vi gör allt för att undvika skador på det.

I föreningen har vi vår- och höstfest med livemusik och ofta är det kända orkestrar som spelar upp till dans.

Ett mycket omtyckt inslag under sex sommarveckor är Dans På Stranden. Sommaren 2018 höll vi till vid Strandkiosken på väg mot Kallis.

Föreningen har försäkring för tävlingsdansare då de tävlar, samt för kursledare. I övrigt förutsätter vi att Du som medlem har privat olycksfallsförsäkring. **Välkommen!**