

JIF Danse Event 2012



Praktisk information til alle der deltager i JIF Danse Event 2012



Vel mødt til nogle festlige timer med sved på panden og smil på læben!

jystrupif.dk/danseevent

[Facebook.com/jystrupif](https://www.facebook.com/jystrupif)

JIF Danse Event 2012



Seneste nyt

Hold dig opdateret om seneste nyt vedrørende arrangementet på vores Facebookside: facebook.dk/jystrupif.

Tilmelding

Tilmelding skal ske på vores hjemmeside: jystrupif.dk/danseevent.

Arrangør

Jystrup IF Gymnastik i samarbejde afdelingens certificerede instruktører.

Tid

Søndag den 29. januar 2012 kl. 10.00 – 14.00. Der er ankomst og registrering fra kl. 09.30.

Sted

Vigersted-hallen, Ågerupvej 1, Vigersted, 4100 Ringsted. Der er gode parkeringsmuligheder ved hallen.

Pris

Det koster kr. 150,- at deltage. Der er adgang for alle der er fyldt 15 år, som har tilmeldt sig arrangementet via jystrupif.dk/danseevent og betalt for deltagelse.

Betaling

Deltagerbetaling samt betaling for bestilte Lunch-Bags, indbetales til Nordea Bank:

Reg. nr. 2521

Kontonr. 0742801012

Dagens program

Kl. 09.30 - 10.00:	Ankomst & Registrering.
Kl. 10.00:	Instruktørerne byder velkommen og varmer op efterfulgt af Zumba, Piloxing & Ballroom Fitness. Der er også afsat tid til frokost, shopping, overraskelser og hygge med veninderne.
Kl. 14.00:	Vi siger tak for i dag og på gensyn.

JIF Danse Event 2012



Zumba Fitness®

Zumba® er simple og lækre dansetrin til livsbekræftende musik og serierne er enkle og til at følge. Du får sved på panden, hvis du giver den gas!

Piloxing®

Piloxing® er det sidste nye fitnesskoncept og her bliver du udfordret med en blanding af boksning, pilates og dans. Det har ry for at gøre dig stærk og smidig. Flere og flere i Hollywood, benytter dette nye koncept – og hvem vil ikke ligne en superstjerne på en søndag i Vigersted. Sjov og lidt hårdtslående kombination.

Ballroom Fitness

Er du vild med dans? Du lærer trin fra Rumba, vals, tango, jive og cha cha cha til lækker musik. Trinene gentages og ingen bliver helt "tabt på gulvet". Vi får det sjovt og musikken er stadig rytmisk og tilpasset dansen. Du behøver ikke nogen dansepartner... Vi har ellers prøvet at lave aftale med Mads Mikkelsen, Oliver Bjerrehus og andre kendte mandslinge... men ingen har svaret os - så vi klarer den selv ☺

Musikken

Variere lige fra helt moderne toner til lidt ældre klassikere samt musik med latin-inspirerede rytmer. Fælles for musikken er at du ikke vil kunne stå stille, men rives med af den gode energi og stemning. DJ Laurits Keller sørger for at deltagerne får en professionel, musikalsk oplevelse.

Niveau

Niveauet er ikke højere end alle kan være med, både den utrænede og mere rutinerede vil blive udfordret og få sved på panden.

Påklædning

Der er ingen regler for beklædning, dog anbefales det at medbringe et par indendørssko du kan bevæge dig..

Cafe & Shopping

Der bliver også mulighed for at shoppe lækkert Zumba® tøj samt andre spændende overraskelser.

I den lille cafe, kan du købe drikkevarer og lidt lækkert til ganen. Husk at du kan bestille en Lunch-Bag til kr. 49,00 når du tilmelder dig arrangementet.

Kontaktoplysninger

Hvis du har spørgsmål eller forslag er du velkommen til at kontakte Event-Koordinator Tina Olsen på mobil 25 67 51 58 eller på tina@jystrup-net.dk.

Instruktører

Se særskilt instruktør præsentation.