



**RYTME  
ENERGI  
NYE  
DANSETRIN**

**DEN 3. JUNI 2024, KL. 10.00-12.00  
SPRINGCENTER AARHUS, HVIDKILDEVEJ 11, 8240 RISSKOV**

# **DANS MED DAI** = INSPIRATION

**KOM OG DANS MED DAI; DET BLIVER  
SJOVT, RYTMISK, ENERGISK OG MED  
SVED PÅ PANDEN.**

I bliver præsenteret for en halv dans – og skal selv være med til at færdiggøre dansen i grupper. Vi danser enkeltvis, så du bestemmer selv dit niveau.

I kan være sikker på et par sjove, udfordrende og hyggelige timer. Måske kan trinnene give yderlig inspiration til dans med andre efter kurset. Kom som instruktør i din forening og få inspiration – eller kom som almindeligt medlem og få en god dag med dans

**Sted og tid:**

Springcenter Aarhus, Hvidkildevej 11,  
8240 Risskov

Den 3. juni 2024, kl. 10.00 - 12.00.

**Tilmelding:**

Tilmelding foregår via Nemtilmeld på  
dette link:

<https://dai.nemtilmeld.dk/552/>

**Pris:**

Kr. 30,- for deltagelse.

**Tilmeldingsfrist:**

Senest Torsdag den 30. maj 2024, kl.  
13.00.

Kom i tøj som er behageligt og medbring  
dine indendørs træningssko – Vel mødt!!!

**PROGRAM FOR DAGEN**

**10.00 PRÆSENTATION OG  
VELKOMST**

**10.10 VI DANSER - FØRSTE  
HALVDEL**

**10.50 VANDPAUSE**

**10.55 VI DANSER - OG UDVIKLER  
ANDEN HALVDEL AF DANSEN I  
GRUPPER**

**11.30 VI VISER DANSENE FOR  
HINANDEN**

**11.45 AFSLUTNING**

**12.00 FARVEL OG TAK FOR I DAG**

**KONTAKT:**

**IDRÆTSKONSULENT  
THOMAS AHRENTZ PÅ MAIL:  
THOMAS@AHRENTZ.NET  
ELLER  
MOBIL 21750724**

**DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND**



**Arbejdernes Landsbank**

Bygger på sunde værdier