



**RYTME
ENERGI
NYE
DANSETRIN**

**DEN 30. SEPTEMBER 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 30. september 2024, kl. 10.00 -
12.00.

Underviser:

Pia Brandt

Tilmelding:

Tilmelding foregår via Nemtilmeld på
dette link:
<https://dai.nemtilmeld.dk/552/>

Pris:

Kr. 30,- for deltagelse.

Tilmeldingsfrist:

Senest mandag den 23. september 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