

ALEMANA DANSKLUBB

Träningsupplägg

Vi erbjuder våra medlemmar gruppträning inom latin- och standarddanserna för både tävling och motion. Alemanas träningsverksamhet är öppen för alla åldrar och alla nivåer.

1. **Teknikträning** - Vänder sig till alla som tävlar, har tävlat eller vill motionsdansa. Gruppträningen leds av en tränare som undervisar i olika tekniska principer i respektive dans.
2. **Basic-träning** - Detta är en gruppträning där dansarna tränas i de obligatoriska figurerna i respektive dans, s.k. Basics.
3. **Coachning** - Ett träningspass i grupp där tränaren är behjälplig med personliga råd och instruktioner till dansarna.
4. **Practice Session** - Ett träningspass där dansarna tränar i ett simulerat tävlingsmoment under ledning av en tränare.
5. **Friträning** - Dansarna har tillgång till en träningslokal för träning på egen hand. Friträning finns tillgänglig de flesta vardagskvällar och söndagar samt en del lördagar.
6. **Privatlektion** - Dansaren/paret bokar själv/a tid med tränaren.

Schema för gruppträningar

Måndagar i Hägerstensåsens Medborgarhus

Kl. 18:30-20:00 Latin Basics/ E,D,C-klass

Kl. 20:00-21:30 Latin Teknik/ B- och A-klass

Onsdagar i Liljeholmshallarna

Kl. 18:00-19:30 Standard Basics/ E,D,C-klass

Kl. 19:30-21:00 Standard Teknik/ B- och A-klass

Torsdagar i Hägerstensåsens Medborgarhus

Kl.18:30 – 19:45 Coachning: jämna veckor Latin/ojämna veckor Standard

Kl.19:45 – 21:00 Coachning: jämna veckor Standard/ojämna veckor Latin

ALEMANA DANSKLUBB

Terminsavgifter (inkl gruppträningar för latin och standard, samt coaching och friträning):

3 250 kr från 21år
2 200 kr 16 - 20 år
1 800 kr 12 - 15 år

Terminsavgifter (inkl gruppträningar för latin eller standard, samt coaching och friträning):

2 800 kr från 21år
2 200 kr 16 - 20 år
1 800 kr 12 - 15 år

Terminsavgift för endast friträning:

1 500 kr (gäller för ADK-medlem som ej tävlar eller deltar i någon gruppträning, ADK-medlem som tävlar Pro am med tränare från annan klubb än ADK, tävlande som bor utomlands men vill friträna hos ADK när de är i Sverige.

Betalning till föreningens bankgironummer 760-8029 eller med swish till 1232042570. Skriv namn på den betalningen gäller för.