

# ALEMANA DANSKLUBB

## Träningsupplägg

Vi erbjuder våra medlemmar gruppträning, friträning samt privatlektioner 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. **Basicträning** - 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.

# ALEMANA DANSKLUBB

## Schema för gruppträningar:

### *Måndagar i Hägerstensåsens Medborgarhus*

Kl. 18:15-19:45 Standard (ojämn vecka CB-klass/jämn vecka A-klass)

Kl. 19:45-21:15 Standard (jämn vecka CB-klass/ojämn vecka A-klass)

### *Onsdagar i Liljeholmshallarna*

Kl. 18:00-19:30 Latin (ojämn vecka CB-klass/jämn vecka A-klass)

Kl. 19:30-21:00 Latin (jämn vecka CB-klass/ojämn vecka A-klass)

## Schema för friträning:

Tisdagar Wättingehallen, kl 19-21

Onsdagar Liljeholmshallen, kl 17-18

Fredagar Liljeholmshallarna, kl 17:30-20

Söndagar Wättingehallen, kl 18-21

## Coachning/Practise Sessions:

*Några tillfällen varje termin, datum läggs in senare i kalendern på Svenskalag*

## Gällande priser:

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

4 150 kr från 21år

2 750 kr 16 - 20 år

2 300 kr 12 - 15 år

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

3 550 kr från 21år

2 750 kr 16 - 20 år

2 300 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.**