

PROGRAM | SÆSON 2024/2025

DANSESÆSON 9. SEPTEMBER 2024 - 21. JUNI 2025

Afdansningsbal d. 15. juni 2025 - Generalprøve d. 14. juni 2025

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
9:00							
9:05						9:00-9:50	
9:10						HIT FIT	
9:15						H.27. Voksne	
9:20							
9:25		NIVEAUER				INSTRUKTØR	
9:30		- Begynder				Andrea Knub, Louise Clausen,	
9:35		- Let øvede				Sarah-Marie Orlowicz Seebach,	
9:40		- Øvede				Camilla Frost, Maria Mundt	
9:45		- Rutine					
9:50		- Elite					
9:55							
10:00						10:00-10:30	
10:05						BØRNEDANS / VMD DANS	
10:10						H. 20. Børnedans 2-3 år med mor/far	
10:15							
10:20						INSTRUKTØR	
10:25						Karina Frimodt	
10:30							
10:35							
10:40							
10:45						10:40-11:25	
10:50						SHOWDANCE	
10:55						H.1. 4-5 år Beg./Let Øvede	
11:00							
11:05						INSTRUKTØR	
11:10						Karina Frimodt	
11:15							
11:20							
11:25							
11:30							
11:35						11:30-12:15	
11:40						BØRNEDANS / VMD DANS	
11:45						H. 22. VMD dans 10-12 år Øvede	
11:50							
11:55						INSTRUKTØR	
12:00						Karina Frimodt	
12:05							
12:10							
12:15							
12:20							
12:25							
12:30							
12:35							
12:40							
12:45							
12:50							
12:55							
13:00							
13:05							
13:10							
13:15							
13:20							
13:25							
13:30							
13:35							
13:40							
13:45							
13:50							
13:55							
14:00							
14:05							
14:10							

15:15							
15:20							
15:25							
15:30							
15:35							
15:40							
15:45							
15:50	15:45-16:30						
15:55	SHOWDANCE						
16:00	H.4. 11-13 år Øvede/ 10 år Rutine						
16:05		16:00-16:45	16:00-16:45				
16:10	INSTRUKTØR	SHOWDANCE	SHOWDANCE		16:00:17:00		
16:15	Karina Frimodt	H.3. 9-12 år Beg./Let Øvede	H.5. 12-13 år Rutine/ Teen. Beg.	16:10:16:55	KONKURRENCEHOLD Hip Hop		
16:20				HIP HOP/TIK TOK	H.15. Formation 9-12 år Øvede		
16:25		INSTRUKTØR	INSTRUKTØR	/ GIRLY HIP HOP	/Rutine		
16:30		Karina Frimodt	Karina Frimodt	H.14. 9-12 år TIK TOK Beg.			
16:35				/Øvede	INSTRUKTØR		
16:40	10:40-11:25				Sofie Frølich		
16:45	SHOWDANCE			INSTRUKTØR			
16:50	H.2. 6-8 år Beg./Let Øvede			Sarah-Marie Orlowicz Seebach			
16:55		16:70-17:35	16:50-17:40				
17:00	INSTRUKTØR	BØRNEDANS / VMD DANS	HIT FIT				
17:05	Karina Frimodt	H. 21. VMD dans 10-12 år Øvede	H.25. Voksne Niveau 2 (rutinerede)	17:00:17:45			
17:10				HIP HOP/TIK TOK	17:00:18:00		
17:15		INSTRUKTØR	INSTRUKTØR	/ GIRLY HIP HOP	KONKURRENCEHOLD Hip Hop		
17:20		Karina Frimodt	Michelle Maria Sørensen	H.10. 9-12 år Beg.	H.16. Formation Teen. Rutine		
17:25				/Let Øvede Hip Hop			
17:30	17:25-18:15				INSTRUKTØR		
17:35	HIT FIT			INSTRUKTØR	Sofie Frølich		
17:40	H.23. Voksne			Sofie Frølich			
17:45		17:40-18:25					
17:50	INSTRUKTØR	SHOWDANCE					
17:55	Camilla Frost	H.7. Teen/Ungdom Elite	17:50:18:35	17:50:18:35			
18:00	Andrea Knub		HIP HOP/TIK TOK	HIP HOP/TIK TOK			
18:05		INSTRUKTØR	/ GIRLY HIP HOP	/ GIRLY HIP HOP	18:00:18:45		
18:10		Karina Frimodt	H.13. Teen/ Ungdom Øvede	H.11. 11-13 år Øvede/Rutine	Hip Hop		
18:15			/Rutine Girly Hip Hop	/Teen beg. Hip Hop	H.29. Teen./Ungdom øvede/rutine		
18:20							
18:25	18:20-19:05		INSTRUKTØR	INSTRUKTØR	INSTRUKTØR		
18:30	VILD MED DANS PARDANS		Michelle Maria Sørensen	Sofie Frølich	Sofie Frølich		
18:35	H. 17. Voksne, Beg./ Let Øvede	18:30-19:15					
18:40		SHOWDANCE					
18:45	INSTRUKTØR	H.8. Voksne Øvede	18:40-19:25	18:40:19:25			
18:50	Karina Frimodt		SHOWDANCE	HIP HOP/TIK TOK			
18:55		INSTRUKTØR	H.6. Teen/Ungdom Øvede/Rutine	/ GIRLY HIP HOP			
19:00		Karina Frimodt		H.12. Teen. Øvede			
19:05			INSTRUKTØR	/Rutine Hip Hop			
19:10			Karina Frimodt				
19:15	19:10-19:55			INSTRUKTØR			
19:20	VILD MED DANS PARDANS			Sofie Frølich			
19:25	H. 18. Voksne, Øvede						
19:30							
19:35	INSTRUKTØR	19:30-20:20		19:30-20:20			
19:40	Karina Frimodt	HIT FIT		HIT FIT			
19:45		H.24. Voksne Niveau 2 (rutinerede)	18:40-19:25	H.26. Voksne			
19:50			SHOWDANCE				
19:55		INSTRUKTØR	H.9. Voksne, Elite	INSTRUKTØR			
20:00		Camilla Frost		Louise Clausen			
20:05	20:00-20:45	Maria Mundt	INSTRUKTØR				
20:10	VILD MED DANS PARDANS		Karina Frimodt				
20:15	H. 19. Voksne, Rutine						
20:20							
20:25	INSTRUKTØR						
20:30	Karina Frimodt			20:25-21:15			
20:35				HIT FIT			
20:40				H.26. Voksne			
20:45							
20:50				INSTRUKTØR			
20:55				Louise Clausen			
21:00							
21:05							
21:10							
21:15							