

Hvem kan være med:

Du kan komme alene eller sammen med en partner. Squaredance er for alle, der vil udfordres, danse, grine, og have det sjovt, samtidig med de får god motion. Det er for både børn, unge og voksne.



Mange finder værdi i at have en fritids aktivitet sammen med sin partner, men man er lige så velkommen alene. Det er en udbredt misforståelse at man skal komme parvis.



Om klubben:

- Klubbens navn er Hedens Squaredansere.
- Klubben er stiftet i år 2000.
- Vi er over 70 medlemmer som danser fordelt på 7 forskellige danseniveauer.
- Vi føler os, til trods for de 7 forskellige hold, som en FÆLLES klub, hvor vi hjælper hinanden hvor vi kan. Vi nyder den FÆLLES kaffepause hver torsdag.
- Vi danser hver torsdag fra 18:00 til 21:50



Hedens Squaredansere starter nyt begynderhold hvert efterår.

Vi håber at se dig, og vi gør vores til, at du vil føle dig velkommen i vores klub.



Hvor:

Hjerttet
Vestergade 65
7430 Ikast



Vil du vide mere:

Formand: Trine Andersen
Tlf.: 28 60 45 52
mail: formand@hedenssd.dk

Kasserer : Linna Mosegaard Hansen
Tlf.: 51 53 62 26
Mail: kasserer@hedenssd.dk

Se mere på vores hjemmeside:

www.hedenssd.dk



Modern Square Dance:

Square Dance er amerikansk folkedans, der danses under ledelse af en caller (danskeleder).

Dansen er en blanding af mange europæiske folkedanse opstået mellem nybyggerne i Amerikas kolonisering. Square Dance adskiller sig væsentligt fra andre danse ved, at den ikke kan læres udenad, men er baseret på calls der af calleren under dansen sammensættes til en helhed.



Dansen og musikken:

der er ingen egentlige dansetrin, som f.eks. standard og folkedans. Vi går i et hurtigt men behageligt tempo, hvor vi udfordrer både hjernen og kroppen. Vi danser til meget forskelligt god musik.



Påklædning:

Vi danser i almindeligt tøj, når vi mødes i klubben til træningsaftner.



Squaredance er det sjoveste og hotteste tilbud inden for motion for hjerne, krop og lattermuskler. Forskning har vist at squaredance er den aktivitet, af alle, der holder vores hjerne mest frisk livet igennem, samt modvirker stres og depression



VI GLÆDER OS MEGET TIL AT DANSE MED DIG

GRATIS TILBUD

Fra din squaredance klub

Klubaftner med gratis begynderdans:
Torsdag d. 3 september 19:00 - 20:15
Torsdag d. 10 september 19:00 - 20:15
Torsdag d. 17 september 19:00 - 20:15

Du må meget gerne komme alle gange. Der er fælles kaffepause med klubbens andre hold kl. 20:20-20:40. Medbring selv drikkevarer.

Alle overstående arrangementer foregår i "Hjertet", Vestergade 65, 7430 Ikast

