

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. Du kan tage hele familien med.



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.



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.



Hvad får du ud af det:

- Gode grin og sjov motion.
- Livsglæde tilsat god musik.
- Socialt fællesskab og mulighed for gode venskaber.



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

Om klubben:

Vi er en klub som sætter fællesskab og samværd højt.

Vi danser på 7 forskellige nivauer og holder fælles kaffepause.



Hedens Squaredansere starter nyt begynderhold hvert efterår, i september måned.

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



Hvor:

Hjertet
Vestergade 65
7430 Ikast



Vil du vide mere:

Formand: Trine Andresen
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



Kom alene, med familien eller en ven.

GRATIS TILBUD

Fra din squaredance klub

Torsdag d. 1. september
Ikast - Brande i bevægelse 18:00-19:10

Klubaftner med gratis begynderdans:
Torsdag d. 8. september 18:00 - 19:10
Torsdag d. 15. september 18:00 - 19:10
Torsdag d. 22. september 18:00 - 19:10

Du må meget gerne komme alle gange.
Der er fælles kaffepause med klubbens andre hold kl. 19:10-19:30.
Medbring selv drikkevarer.

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

