

# GET IT ON LINERS

inviterer til

## Klubdans, workshops og teknik



Med Niels Poulsen

Kun for medlemmer

5. marts 2023, kl. 10:00-16:00



Valhal  
Kalvøvej 26  
3600 Frederikssund



Søndag den 5. marts 2023,  
10:00-16:00. Dørene åbner  
9:30



Entré kr. 150



Inkl. kaffe og kage. Der kan bestilles platte ved tilmelding. Medbringer du selv mad, er der ikke mulighed for at få det på køl. Drikkevarer må dog ikke medbringes.

Denne dag skal være ren forkælelse for alle vores medlemmer. Vi får besøg af Niels Poulsen, der først vil undervise os i grundlæggende danseteknik – både for nye dansere men også de mere rutinerede – f.eks.:

- Placering af fødder – hvornår skal foden være let drejet, hvornår skal den pege lige frem?
- Laver du dine grundtrin korrekt?
- Sparketeknik indenfor dans
- Hvordan undgår du at blive svimmel?

Efter en god pause med mulighed for at strække ben og "ryste hovedet" efter teknik, vil der resten af dagen være workshops v/Niels og dans efter danseliste. HUSK, at du kan ønske dine ynglingsdanske ved tilmelding.

Kl. 10:00-11:30 – Teknik

Kl. 11:30-13:00 – Frokost

Kl. 13:00-16:00 – dans med danseliste og workshops

Tilmelding via  
[www.giol.nemtilmeld.dk](http://www.giol.nemtilmeld.dk)

