

Bjæverskov Line Dancers

Linedance giver god motion og stemningen gør dig glad

Kom og dans linedance til god musik

Bjæverskov Line Dancers starter deres 18. sæson under IF FREM gymnastik afdeling.

Vi har flg. Hold:

Et formiddagshold, til 60+ og folk som har fri om dagen

Et begynderhold

Man danser linedance alene, i rækker, uden partner, til god svingende country musik og også andet mere moderne musik.

Motion er godt for din krop, da det styrker og forbedrer den, og samtidig nedsætter risikoen for *sygdom*. Linedance er motion for sjov. Vi har målt med en skridttæller, at man går ca. 8000 skridt til en almindelig linedans aften – men det lægger man ikke mærke til, når musikken kører, og man bliver revet med. Vi danser i 2 timer, der er indlagte pauser.

Man skal tage egne drikkevarer med. Til undervisningen på Ejbyskole og Den Ny Skovbohal, skal man bruge indendørs træningssko med bløde såler.

Der går bus lige til døren i Ejby, fra Køge og Borup, hvis man ikke har mulighed for at køre selv.

Alle hold består af både mænd og kvinder, i alle aldre. Til aftenhold skal børn være over 10 år og ledsaget af voksne. Da man ikke behøver en partner, er der flest kvinder på holdene, men mænd er meget velkommen. Så hold jer ikke tilbage,

Hvis i også vil være en del af vores sociale og hyggelige og sjove aftner SÅ kom og dans med os!

Sæsonen starter torsdag d. 3. september 2020 og kører frem til og med april 2021, efterfulgt af sommerdans frem til og med maj 2021. Første gang er en prøvetime uden tilmelding – kom og se, om det er noget for dig.

Linedance Begynderhold:

For dig der ikke har prøvet linedance før eller ikke er klar til de lidt sværere danse.

Torsdag kl. 19.00 - 21.00 (Susanne)

Formiddagshold

For dig der er 60+ eller har fri om dagen og har lyst til at prøve lette danse til country & western musik.

Det er ingen hop eller løb, men vi går meget.

Onsdag kl. 10.00 – 12.00 (Lone)

Aftenundervisningen foregår på Ejbykolen i Multirummet, Ejby, 4623 Lille Skensved

Formiddagshold danser i Den Ny Skovbohal, bag Skovbohallen, Bjæverskov

For yderligere oplysninger, eller kontakt underviserer:

Susanne Petersen tlf. 30321507, Lone tlf. 28264336