

Vad skall jag ha på mig när jag skall träna och lite övrig information.

Här kommer lite råd angående klädsel.

Det är inget krav utan bara lite tips, om du ändå skall köpa nytt.

OBS! Du har rabatt hos Dansbutikerna på Vasagatan 48 eller Ballet Point på Kastellg 6 vid Skanstorget.

Barndans/Showlek 3-6 år

dansdräkt eller byxor och T-shirt, du får gärna vara barfota eller om du vill ha skor, köp riktiga mjuka balettskor. Om du har långt hår så sätt gärna upp det i knut, så det inte faller ner i ögonen när du dansar.

Barnbalett 6-8 år & Balett o Show 8-12 år

Dansdräkt och ljusa mjuka balettskor

Om du har långt hår så sätt gärna upp det i knut, så det inte faller ner i ögonen när du dansar.

Dansmix 6-8 år

dansdräkt eller byxor och T-shirt, du får gärna vara barfota eller om du vill ha skor, köp riktiga mjuka balettskor. Om du har långt hår så sätt gärna upp det i knut, så det inte faller ner i ögonen när du dansar.

Jazz 7-12 år

svarta jazzbyxor, dansdräkt/T-shirt, mjuka jazzskor

Duodisco 8-12 år

Valfri klädsel som du lätt kan röra dig i, var gärna barfota eller ha mjuka dansskor

Hiphop, break, locking mm 7-12 år

Valfri klädsel, men gärna joggingbyxor, T-shirt/hood (baggy) och glöm inte gym-paskor.

Stepp 7-12 år

Bekväma kläder som du kan röra dig i och du måste ha steppskor, dvs skor med steppjärn

Flamenco 8-12 år

Stabila skor med liten klack, dansdräkt och en vid klockad kjol

Ungdomar & vuxna

har fri klädsel men rekommenderas;

Jazz - mjuka jazzskor

Ballett - mjuka balettskor

Modernt - barfota eller sockor som du inte halkar i.

Stepp - du måste ha steppskor med steppjärn, annars hör du inte vad du gör med dina fötter.

Flamenco - Stabila skor med liten klack, dansdräkt/T-shirt och en vid klockad kjol

Hiphop, house, locking mm - rena gym-paskor som inte lämnar märken. "Baggy" klädsel

Komma i tid

Att komma i tid är viktigt både för dig som har barn med sig och för dig som är äldre.

För barnen är det viktigt att dom är med hela lektionen från början, så att dom är med i gruppen och den första samlingen och dom första övningarna. Det är viktigt för barnens självkänsla och för deras koncentration. Kommer man för sent skapar detta irritation och avbrott och barnet känner sig osäker och lektionstid går åt i onödan.

Att komma i tid är viktigt även för ungdomar och vuxna, framförallt så man inte missar uppvärmning och kanske ökar risken för skador och man blir inte så fokuserad. Men även för att det stör gruppen om man kommer för sent.

Omklädningsrum

finns både för herrar och damer. Pappor som har små flickor med sig hänvisas till herrarnas omklädningsrum, då det kommer även äldre flickor/damer och vill byta om i damernas.

Kvarglömda saker

Kläder, skor mm läggs i lådorna i gången vid herrarnas omklädningsrum. Eventuellt upphittade värdesaker lämnas på kontoret eller i receptionen, kontakta kontoret om värdesaker. Har du glömt kläder, skor så kom gärna förbi och kontrollera om dom finns i lådorna, vi har tyvärr ingen möjlighet att göra detta.