

MUSIKALDANS - NYTT KURS DENNE VÅREN!

VI HAR MORSOMME  
DANSEKLASSER FOR ALLE!

**Mandag - oppstart 10. januar**

Tid	Klasse	Gruppe	Pedagog
16:00 -16:45	Jazzdans	1. klasse	Louise
16:45 -17:40	Jazzdans	2.-3. klasse	Louise
17:45 -18:45	Hip hop / jazz	4.-7. klasse	Louise
18:45 -19:55	Dans/zumba/ bodywork nivå 1	Voksne	Louise
20:00 -21:15	Pilates nivå 1	Voksne	Jorunn

**Tirsdag - oppstart 11. januar**

Tid	Klasse	Gruppe	Pedagog
16:45 -17:30	Minidans	2-4 år	Tiril
17:30 -18:15	Barnedans	4-5 år	Tiril
18:15 -19:00	Barnedans	5-6 år	Tiril

**Torsdag - oppstart 13. januar**

Tid	Klasse	Gruppe	Pedagog
17:15 -18:00	Hip Hop	5-7 år gutter	Hanne
18:00 -18:45	Musikaldans	1.-3. klasse	Hanne
18:45 -19:45	Musikaldans	4.-7. klasse	Hanne



**I Heggedal holder vi til i dansestudio på  
Hovedgården ungdomskole.**

Yoga, streetdance, hip hop, klassisk og showdans.

**Påmelding og informasjon: [www.dansesonen.no](http://www.dansesonen.no)**

Vi har familierabatt og gratis prøveklasser!

**Sommerforestilling på Sekkefabrikken Kulturhus i  
Slemmestad sentrum 21. og 22. mai!**

**Musikaldans.** Nytt kurs! Vi lager herlige shownumre fra kjente musikal. I musikalen er både sang, teater og dans representert vi kombinerer dette i koreografien og synger med. Her blir det fokus mot sommerforestillingen i mai.

**Jazzdans** er en fantastisk danseform og gir gode grunnleggende danseferdigheter. Dette er danseklasser med fart og danseglede til fengende musikk fra bl.a. High School Musikal, Hanna Montana og det siste fra hit-listene.

**Hip hop** har en røff og ledig dansetil. Danserne lærer de kuleste dansekombinasjoner til det siste innen hip hop- og rap musikk. Mange gutter deltar på hip hop. Det er kult og morsomt!

**Minidans og Barnedans** er morsomme danseklasser for de yngste. Barna danser til variert musikk og gjennom danselek stimuleres barnas kreativitet og fantasi samtidig som de jobber med rytmikk, motorikk og balanse. Dans utvikler barnas musikalitet og kroppsbevissthet.

**Pilates** er skånsom styrketrening for voksne med fokus på kjernemuskulatur. Treningen styrker din prestasjonsevne uten risiko for skader.

danse  
sonen

tiril andøl dansestudio



**Kveldssonen**  
Hovedgården kulturaktiviteter

VÅR 2011

DANS  
SPILL  
FOTO  
PILATES  
HIP HOP  
JAZZDANS  
BARNEDANS  
LEKSEHJELP  
ANIMASJON  
TAEKWONDO  
REDIGERING  
MUSIKALDANS  
JOURNALISTIKK

**Kursene foregår på Hovedgården ungdomskole hvis ikke annet er angitt.  
Spørsmål og påmelding til kurs og aktiviteter rettes direkte til kursleder!**

Oppdatert info finner du på [www.iheggedal.no](http://www.iheggedal.no) og [www.hovedgarden.no](http://www.hovedgarden.no)



HOVEDGÅRDEN KULTURAKTIVITETER

## KVELDSSONEN



Nærmiljøsentralen har overtatt ansvaret for "Kveldssonen" fra 1. januar 2011, og vil videreutvikle kurstilbudet i samarbeid med Hovedgården ungdomsskole. Ta kontakt for kommentarer eller ønsker:

**Per Sletaune, Heggedal Nærmiljøsentral, tlf 95 27 35 04, post@iheggedal.no**

Mona Pünther, Hovedgården u.skole, tlf 66 76 15 10, mpunther@asker.kommune.no

Tiril Andøl, tlf: 917 38 632, tiriland@broadpark.no

Dag Henning Sæther (programhefte), tlf 977 40 617, d-hen-sa@online.no

## LEKSEHJELP PÅ HEGGEDAL BIBLIOTEK

Trenger du hjelp med leksene, tilgang til PC eller bare et sted å sitte i fred? Hver torsdag kl. 15.00 til 18.00 er det leksehjelp på Heggedal bibliotek. Trådløst internett. Gratis frukt.

## SPILL PÅ BIBLIOTEKET

Mandager fra kl. 16.00 til 19.00 kan du spille X-boks og Nintendo Wii på Heggedal bibliotek. Mange nye spill. Passer for 10-15 år.

Asker og Heggedal Warhammer og brettspillklubb vil arrangere spill dager og terrengbygging på biblioteket. Følg med på [www.iheggedal.no](http://www.iheggedal.no)



## ANIMASJONS-FILM

Fra ca. 12-16 år. Kurs i tradisjonell, klassisk animasjonsfilm. Produksjon i plastilina og andre teknikker. Passer for fritt kunstnerisk uttrykk. Resultatet legges ut på Youtube!

**Torsdager 18.00 - 19.30 på Hovedgården ungdomsskole.**

**Oppstart torsdag 20. januar. Pris kr. 1900,- pr. semester**

Kursleder er Elin Fagertun, med mange års erfaring fra bl.a kunstfaget, NRK, animasjonskurs og workshops. Spørsmål angående kursopplegg og innhold rettes til Elin på tlf. 410 41 007.

Påmelding: Asker Kulturskole v/Gro Lystad, [glystad@asker.kommune.no](mailto:glystad@asker.kommune.no) - 66 76 81 15 / 913 91 417



## TAEKWONDO - HWA RANG ASKER

Lær selvforsvar i trygge omgivelser - av profesjonelle instruktører!

Master Tommy Kamp, Sort belte 5. Dan WTF

**Onsdager i trimrommet:**

**17.00-17.45 Kids I**

**17.45-18.30 Kids II**

**18.30-19.30 Junior I / II / III**

**19.30-21.00 Ungd./senior I / II / III**

**Fredager i trimrommet:**

**17.00-17.45 Kids I / II**

**17.45-18.45 Junior I / II / III**

**18.45-20.00 Ungd./senior I / II / III**



Tlf.: 93 05 54 39

[asker@hwarang.no](mailto:asker@hwarang.no)

Priser: 2 ukers startkurs kr. 490,- inkl. Taekwondo-drakt! Deretter fra kr.350/400/450 pr. mnd.

**Oppvisning - informasjon - bevertning onsdag 12. januar kl. 18.00 på Hovedgården ungdomsskole**

Taekwondo er en koreansk selvforsvarsform med røtter flere tusen år tilbake. Taekwondo har utviklet seg til å bli en moderne, internasjonal kampsport. Les mer på våre hjemmesider [www.hwarang.no](http://www.hwarang.no)

## BORDTENNIS-TRENING

Heggedal Idrettslags bordtennisgruppe trener mandager 14.30 - 16.00 og tirsdager 19.00 - 20.30 i trimrommet på Hovedgården ungdomsskole.

Nye spillere er velkommen!

(NB! Treningstidene kan bli endret.)



## EN INTRODUKSJON TIL JOURNALISTIKK

Medlemmer av Heggedalpostens redaksjon vil gi en orientering om hvordan bladet blir til, og hvordan redaksjonen fungerer. Åpent for diskusjoner. Noen av temaene vil bli:

- Ulike typer av stoff
- Redaksjonelt ansvar - lover og regler
- Hvordan bygge opp en artikkel
- Nøytralitet / upartiskhet / objektivitet

**Onsdag 16. februar kl. 19.00-21.00 på Hovedgården ungdomsskole. GRATIS.**

Påmelding til Heggedal Nærmiljøsentral: [post@iheggedal.no](mailto:post@iheggedal.no) / 95 27 35 04



## LAYOUT MED INDESIGN

InDesign er det mest brukte profesjonelle verktøyet for layout og redigering. Lær å sette sammen tekst og bilder, variere stiler og skrifttyper, og lage filer som kan sendes direkte til et trykkeri.

Heggedalposten stiller PC'er med InDesign til disposisjon på kurset, og medlemmer av redaksjonen vil instruere i bruken av programmet.

**Onsdager: 2. mars, 9. mars, 16. mars og 21. mars, kl. 19.00-21.00. på Hovedgården u.skole.**

Kurspris: kr 300,- for 4 kurskvelder. Begrenset antall deltakere.

Påmelding til Heggedal Nærmiljøsentral: [post@iheggedal.no](mailto:post@iheggedal.no) / 95 27 35 04.

## FOTOGRAFERING (for folk flest!)

Kursleder: Knut Førsund, som driver fotokurs på nettet ([www.fotoskolen.no](http://www.fotoskolen.no)) og holder fotokurs for næringsliv, organisasjoner og det offentlige.

- Praktiske fototips for hverdagen, uansett hva slags kamera du har, med og uten blitz.
- Grunnleggende kunnskap om kamerabruk, om innstillinger og utnyttelse.

**Tirsdag 15. mars kl. 19.00-21.15 (ca. 2 timer) på Hovedgården ungdomsskole**

Kurspris: kr 300,- (betales kontant på stedet)

**Forhåndspåmelding til ([knut@knut.no](mailto:knut@knut.no)). Begrenset antall deltakere.**



## BILDEBEHANDLING, BRUK OG BEVARING (for folk flest!)

Kursleder: Knut Førsund, som driver fotokurs på nettet ([www.fotoskolen.no](http://www.fotoskolen.no)) og holder fotokurs for næringsliv, organisasjoner og det offentlige.

- Bildebehandling: Vi ser på et godt, gratis program på norsk. Det å lage utsnitt (og hvorfor!), gjøre for mørke bilder bedre, fjerne røde øyne, lage svarhvitt av fargebilder med et enkelt klikk.
- Bruk av bildene dine, legge ut bilder på nettet, utskrift, oppbevaring og sikkerhetskopiering.

**Tid: Tirsdag 22. mars kl. 19.00-21.15 (ca. 2 timer) på Hovedgården ungdomsskole**

Kurspris: kr 300,- (betales kontant på stedet)

**Forhåndspåmelding til ([knut@knut.no](mailto:knut@knut.no)). Begrenset antall deltakere.**

