

# MORSOMME DANSEKLASSER LEDET AV DYKTIGE PEDAGOGER!

Oppstart høstens kurs:

Voksne: 22. august    Barn: 29. august

## Mandag - Heggedal

Tid	Klasse	Gruppe	Pedagog
16:00 -16:45	Jazzdans	1. klasse	Magnhild
16:45 -17:30	Jazzdans	2. klasse	Magnhild
17:45 -18:40	Jazzdans	3.-4. klasse	Magnhild
18:40 -19:40	Hip hop / jazz	5.-7. klasse	Magnhild
19:45 -20:45	Dansemix/zumba/ bodywork	Voksne	Magnhild

## Tirsdag - Heggedal

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 - Heggedal

Tid	Klasse	Gruppe	Pedagog
16:15 -17:15	Hip Hop	2.-4. klasse	Linn Marie
17:15 -18:00	Hip Hop	5-7 år gutter	Linn Marie
18:00 -18:45	Musikaldans	2.-4. klasse	Linn Marie
18:45 -19:45	Musikaldans	5.-7. klasse	Linn Marie
20:00 -21:15	Pilates nivå 1	Voksne	Jorunn

**Jazzdans** er en fantastisk danseform og gir gode grunnleggende danseferdigheter. Dette er danseklasser med fart og danseglede til fengene musikk alt fra Hanna Montana, musiker og til det siste på hit listene.

**Musikaldans:** I musikalen er både sang, teater og dans representert og i danseklassene lærer danserne kombinasjoner fra kjente musiker, trinn fra ulike stiler og en koreografi fra en kjent musikal. Vi har fokus på å spille roller mens vi danser og vi synger med.

**Hip hop:** Røff og ledig dansestil. Elevene lærer grunnleggende elementer fra hip hop og jobber med kule kombinasjoner til det siste innen hip hop og rap musikk.



**Pilates:** Skånsom styrketrening for voksne med fokus på kjernemuskulaturen. Treningen styrker din prestasjonsevne uten risiko for skade.

**Dansemix/zumba/bodywork:** God og allsidig trening med enkle dansekombinasjoner til fengende musikk. Vi styrker og strekker hele kroppen.

I Heggedal holder vi til i dansestudio på Hovedgården ungdomskole.

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

# danse sonen

tiril andøl dansestudio



# Kveldssonen

## Hovedgården kulturaktiviteter

# HØST 2011

DANS  
SPILL  
FOTO  
PILATES  
HIP HOP  
JAZZDANS  
BARNEDANS  
BRETTSPILL  
LEKSEHJELP  
WARHAMMER  
TAEKWONDO  
BORDTENNIS  
MUSIKALDANS  
ANIMASJONSFILM

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 ønsker å 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

## BORDTENNIS-TRENING



på Hovedgården ungdomsskole:

Tirsdager 19.00 - 20.30 Konkurransenparti

Onsdager 15.30 - 17.00 Aspirantparti

Torsdager 20.00 - 21.30 Konkurransenparti

Nye spillere er velkommen!

**Informasjon: Jørgen Gudbrandsen, tlf. 909 17 177**

(Treningstidene kan bli endret/utvidet.)



## 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 spilldager og terrengbygging på biblioteket.

Følg med på [www.iheggedal.no](http://www.iheggedal.no)

## 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

Priser: 2 ukers startkurs kr. 490,- inkl. Taekwondo-drakt! Deretter fra kr.350/400/450 pr. mnd.  
**Oppvisning - informasjon - bevertning onsdag 31. august 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)



## ANIMASJONS-FILM

Fra ca. 12-16 år. Kurs i tradisjonell, klassisk animasjonsfilm. Produksjon i plastilina og andre teknikker. Passer for fritt kunstnerisk uttrykk.

Resultatet fra vårens kurs ser du på <http://youtu.be/V9E4M8jQEUM>

**Ukedag og tid ikke fastsatt - ta kontakt!**

**Oppstart i september. Pris kr. 1900,- pr. semester.**

Kursleder er Elin Fagertun, med mange års erfaring fra bl.a kunstfaget, NRK, animasjonskurs og workshops.

For påmelding og mere info, kontakt Elin: tlf.: 410 41 007 - [fagertun@me.com](mailto:fagertun@me.com)

## LEKSEHJELP PÅ BIBLIOTEKET

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.



## HEGGEDALSPOSTENS UNGDOMSREDAKSJON

....ønsker seg flere medlemmer!

Bladet kommer ut med 3 nummer hvert semester, og har satt av plass til egne sider med stoff om og for ungdom. Har du lyst til å skrive, fotografere eller redigere, vil du få veiledning så langt redaksjonen har tid og muligheter.

Ta kontakt med Stein Berge, tlf. 986 95 680 - [sdb@crust.no](mailto:sdb@crust.no)

## LÆR Å TA BEDRE BILDER !

Fotokurs i Heggedal med Knut Førund på Hovedgården ungdomsskole

**Tirsdag 13. september kl. 19.00:**

Om kameraet og innstillinger og hvordan komme deg vekk fra «auto».  
- Inspirasjon og praktisk info om hvordan ta bedre bilder.

**Tirsdag 20. september kl. 19.00:**

Hvordan arkivere, behandle og bruke bildene dine.

- Bruk av Picasa.

- Tips om å lage fotobøker.

- Sikkerhetskopiering.

Kurspris: kr 300,- (betales på stedet)

**Forhåndspåmelding til [post@fotoskolen.no](mailto:post@fotoskolen.no) eller SMS til 91836651.**

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

