

# ALEMANA DANSKLUBB

## Träningsupplägg

Vi erbjuder våra medlemmar gruppträning, friträning samt privatlektioner inom latin- och standarddanserna för både tävling och motion. Alemanas träningsverksamhet är öppen för alla åldrar och alla nivåer.

1. **Teknikträning** - Vänder sig till alla som tävlar, har tävlat eller vill motionsdansa. Gruppträningen leds av en tränare som undervisar i olika tekniska principer i respektive dans.
2. **Basic-träning** - Detta är en gruppträning där dansarna tränas i de obligatoriska figurerna i respektive dans, s.k. Basics.
3. **Coaching** - Ett träningspass i grupp där tränaren är behjälplig med personliga råd och instruktioner till dansarna.
4. **Practice Session** - Ett träningspass där dansarna tränar i ett simulerat tävlingsmoment under ledning av en tränare.
5. **Friträning** - Dansarna har tillgång till en träningslokal för träning på egen hand. Friträning finns tillgänglig de flesta vardagskvällar och söndagar samt en del lördagar.
6. **Privatlektion** - Dansaren/paret bokar själv/a tid med tränaren.

**OBS! Pga den pågående pandemin och gällande restriktioner har vi inga tränarledda gruppträningar.**

**Vi följer Folkhälsomyndighetens, Svenska Danssportförbundets samt Riksidrottsförbundets rekommendationer och riktlinjer:**

- Det innebär att fr o m torsdagen 27 oktober och tillsvidare är alla gruppträningar för dansare födda 2004 och tidigare inställda. Gruppträningar för barn och ungdomar födda 2005 och senare fortgår då de är undantagna från rådet att avstå idrottsträningar.
- Möjlighet till friträning finns för maximalt 8 personer (4 par med fast partner) åt gången. Detta skall föränsas via Svenskallag. Särskild prislista gäller – kontakta info@alemana.se
- Vi tillåter inga åskådare eller utomstående att vistas i våra lokaler, utan endast dansare och tränare.
- God handhygien, att hålla avstånd och att stanna hemma vid sjukdom gäller såklart. Använd gärna handsprit, flaskor finns i lokalerna

# ALEMANA DANSKLUBB

## **Schema för gruppträningar under normal verksamhet:**

*Måndagar i Hägerstensåsens Medborgarhus*

Kl. 18:30-20:00 Standard Basics/ E,D,C-klass

Kl. 20-21:30 Standard Teknik/ B- och A-klass

*Onsdagar i Liljeholmshallarna*

Kl. 18:00-19:30 Latin Basics/ E,D,C-klass

Kl. 19:30-21:00 Latin Teknik/ B- och A-klass

*Torsdagar i Hägerstensåsens Medborgarhus*

Kl.18:30 – 19:45 Coachning: jämna veckor Latin/ojämna veckor Standard

Kl.19:45 – 21:00 Coachning: jämna veckor Standard/ojämna veckor Latin

## **Schema för friträning under normal verksamhet:**

*Tisdagar i Hägerstensåsens Medborgarhus, Kl. 17-20*

*Fredagar i Liljeholmshallarna, kl 17-20*

## **Gällande priser under normal verksamhet:**

Terminsavgifter (inkl gruppträningar för latin och standard, samt coachning och friträning):

3 250 kr från 21år

2 200 kr 16 - 20 år

1 800 kr 12 - 15 år

Terminsavgifter (inkl gruppträningar för latin eller standard, samt coachning och friträning):

2 800 kr från 21år

2 200 kr 16 - 20 år

1 800 kr 12 - 15 år

Terminsavgift för endast friträning:

1 500 kr (gäller för ADK-medlem som ej tävlar eller deltar i någon gruppträning, ADK-medlem som tävlar Pro am med tränare från annan klubb än ADK, tävlande som bor utomlands men vill friträna hos ADK när de är i Sverige).

Betalning till föreningens bankgironummer 760-8029 eller med swish till 1232042570. Skriv namn på den betalningen gäller för.