

# Höstens klasser i magdans!



Magdans är en underbart rolig motionsform för kvinnor i alla åldrar som förmedlar glädje och inre harmoni. Den ökar din smidighet och styrka på ett mjukt sätt och ökar din kroppskänedom. I höst undervisar Katja 2 terminsklasser i Luleå med start 28/8.

## Nybörjare/teknikklass

26/8 12.00-14.30  
30/9 12.00-13.30  
28/10 12.00-13.30  
25/11 12.00-13.30

För dig som aldrig dansat orientalisk dans eller för dig som vill finslipa din grundteknik. Vi lär oss grunderna i orientalisk dans och tränar enklare kombinationer, isolationsteknik samt shimmyteknik.

Pris: 450:- för hela kursen eller 200:- för den första gången och 100:- för efterföljande gånger.

## Fortsättningskurs

26/8 14.30-17.30 tema: beledy och improvisation  
30/9 13.30-16.00 tema: beledy och improvisation  
28/10 13.30-16.00 tema: trumsolo  
25/11 13.30-16.00 tema: trumsolo

För dig som dansat orientaliskt tidigare och vill fördjupa dina kunskaper. De 2 första gångerna jobbar vi med en stilträning inom beledy, improvisation och en härlig koreografi. De 2 sista gångerna ägnar vi åt trumsoloteknik samt ett rivigt trumsolo!

Pris: 750:- för hela kursen eller 250:- för den första gången och 200:- efterföljande gånger.

Gå båda kurserna och betala 1150:- !

För att erhålla rabatt krävs att du anmäler dig till hela kursen på en gång samt att hela kursavgiften erläggs vid kursstart!

Anmälan görs på [katja@magdans.eu](mailto:katja@magdans.eu) eller 0709-492079 och är bindande. Kursavgiften betalas på konto 9150 558 481 9 innan kursstart. Återbetalning av kursavgift sker endast vid uppvisande av läkarintyg.

Katja har dansat orientalisk dans sedan 1994 och hon undervisar i magdans på Lena Helts orientaliska dansskola. Hon är också aktiv som solodansös och arbetar sedan 1 år tillbaka i kulturföreningen Sheherazade. Katja har en gedigen utbildning i egyptiskt stil sin instruktörsutbildning har Katja fått hos Lena Helt. Den präglas av god pedagogik med stark tonvikt på en korrekt dansteknik och äkta dansglädje. Katja väntar nu sitt andra barn och har dansat sig igenom båda sina graviditeter! Mer om Katja finner du på [www.magdans.eu](http://www.magdans.eu) och mer om Lena på [www.lenahelt.com](http://www.lenahelt.com). Mer om vår välrenommerade dansskola hittar du på [www.sheherazade.se](http://www.sheherazade.se).

---

Magdans  
0709-49 20 79

---

---

Magdans  
0709-49 20 79

---

---

Magdans  
0709-49 20 79

---

---

Magdans  
0709-49 20 79

---

---

Magdans  
0709-49 20 79

---

---

Magdans  
0709-49 20 79

---

---

Magdans  
0709-49 20 79

---

---

Magdans  
0709-49 20 79

---

---

Magdans  
0709-49 20 79

---