

HOLD	AKRO-SPRING-TRICKS-JUMPS & TURNS	NIVEAU	DAG	TID	INSTRUKTØR	SAL
1	Akro/gymnastik 6-9 år	niveau I-II	Mandag	16.45-17.30	Sara Bielefeldt	2
2	Akro 8+	niveau II-III	Søndag	12.15-13.00	Sara Bielefeldt	1
3	Akro 12+	niveau IV-V	Søndag	13.00-13.45	Sara Bielefeldt	1
4	Akro 14+	niveau V	Søndag	14.30-15.15	Sara Bielefeldt	1
5	Spring og tricks 10+	niveau III	Søndag	10.00-10.45	Sara Bielefeldt	1
6	Spring og tricks 13+	niveau III-IV	Søndag	11.30-12.15	Sara Bielefeldt	1
7	Disco over gulv	niveau III-V	Mandag	18.15-19.00	Sara Bielefeldt	2
8	Disco over gulv	niveau III-V	Tirsdag	17.30-18.15	Daniel Egholm	1
9	Jumps and turns 13+	niveau IV-V	Torsdag	18.15-19.00	Daniel Egholm	2
10	Jumps and turns 16+	niveau IV-V	Torsdag	16.45-17.30	Daniel Egholm	1
HOLD	SHOW - CONTEMPORARY - SLOW	NIVEAU	DAG	TID	INSTRUKTØR	SAL
13	Disco slow børn/junior	niveau II-III	Søndag	10.45-11.30	Sara Bielefeldt	1
14	Disco slow junior/voksen	niveau IV-V	Søndag	13.45-14.30	Sara Bielefeldt	1
15	Contemporary 9+	niveau II-III	Søndag	13.00-13.45	Celina Hennecke	2
16	Contemporary 13+	niveau III-IV	Søndag	15.15-16.00	Celina Hennecke	2
17	Contemporary 16+	niveau IV	Mandag	19.00-19.45	Sara Bielefeldt	2
18	Contemporary 18+	niveau IV	Søndag	17.00-17.45	Celina Hennecke	1
19	Teknik, spring + pirouetter	niveau II-IV	Søndag	13.45-14.30	Celina Hennecke	3
HOLD	HIPHOP	NIVEAU	DAG	TID	INSTRUKTØR	SAL
20	Hiphop 4-6 år	niveau I-II	Mandag	16.00-16.30	Mette Meinertz	3
21	Hiphop 5-7 år	niveau I-II	Torsdag	16.30-17.15	Mette Meinertz	3
22	Hiphop 6-8 år	niveau I-II	Tirsdag	17.00-17.45	Mette Meinertz	3
23	Hiphop 7-9 år	niveau II	Mandag	17.15-18.00	Mette Meinertz	3
24	Hiphop/breakdance 7-11 år	niveau II	Tirsdag	16.00-16.45	Theo Koefoed	2
25	Hiphop 8-11 år	niveau II-III	Tirsdag	17.45-18.30	Mette Meinertz	3
26	Hiphop 8-11 år	niveau III	Torsdag	18.00-18.45	Mette Meinertz	3
27	Hiphop 8-12 år	niveau I-II	Onsdag	16.45-17.30	Filippa Krarup	3
28	Hiphop 10-13 år	niveau III	Onsdag	17.30-18.15	Camille Alstrup	3
29	Hiphop 10+	niveau IV-V	Mandag	16.00-16.45	Malene Rostgaard	1
30	Hiphop 10+	niveau IV-V	Tirsdag	16.45.17.30	Theo Koefoed	1
31	Hiphop 10+	niveau IV-V	Søndag	10.00-10.45	AH/Filippa Krarup	2
32	Hiphop 11-14 år	niveau II	Tirsdag	19.15-20.00	Filippa Krarup	3
33	Hiphop 11-14 år	niveau III	Onsdag	18.15-19.00	Camille Alstrup	3
35	Hiphop 13+	niveau IV-V	Søndag	11.30-12.15	Anna /Filippa	2
36	Hiphop Masterclass 13+	niveau IV-V	Torsdag	16.00-16.45	Malene Rostgaard	2
37	Hiphop 13-16 år	niveau IV	Onsdag	19.00-19.45	Camille Alstrup	3
38	Hiphop Experimental 14 +	niveau IV-V	Tirsdag	18.30-19.15	Malene Rostgaard	3
39	Hiphop Masterclass 15+	niveau IV-V	Mandag	16.45-17.30	Theo / Julie	1
40	Hiphop Masterclass teen/ungdom	niveau IV-V	Onsdag	19.45-20.30	Camille Alstrup	2
41	Hiphop Masterclass 17+	niveau IV	Torsdag	20:00-21:00	Malene / Theo	1
42	Hiphop 25+	ALLE	Torsdag	19.45-20.30	Catherine / Anna	3
43	Hiphop coaching int	niveau V	Torsdag	16.45-17.30	Malene Rostgaard	2
HOLD	POP COMMERCIAL	NIVEAU	DAG	TID	INSTRUKTØR	SAL
45	Pop Commercial 12+	niveau IV-V	Søndag	13.00-13.45	Benedicte / Emilia	3
46	Pop Commercial 13+	niveau IV-V	Torsdag	17.30-18.15	Malene Rostgaard	2
47	Pop commercial 15+	niveau IV-V	Tirsdag	19.15 -20.00	Malene Rostgaard	1
48	Pop commercial teen/ungdom	niveau I-III	Mandag	18.00-18.45	Julie Wickstrøm	3
49	Pop Commercial 18+	niveau V+	Mandag	17.30-18.30	Malene Rostgaard	1

ALSTUDIOS SÆSON 2025/2026

HOLD	DISCO	NIVEAU	DAG	TID	INSTRUKTØR	SAL
50	Mini disco 3-5 år	niveau I-II	Torsdag	16.00-16.30	Mette Meinertz	3
51	Mini disco 3-5 år	niveau I-II	Søndag	09.30-10.00	Sophie Kjelgaard	3
52	Disco 4-6 år	niveau I-II	Tirsdag	16.15-17.00	Mette Meinertz	3
53	Disco 4-6 år	niveau I-II	Søndag	10.00-10.45	Sophie Kjelgaard	3
54	Disco 5-7 år	niveau I-II	Mandag	16.30-17.15	Mette Meinertz	3
55	Disco 5-7 år	niveau I-II	Søndag	10.45-11.30	Sophie Kjelgaard	3
56	Disco 6-8 år	niveau II	Onsdag	16.00-16.45	Sophie Kjelgaard	3
57	Disco 7-9 år	niveau II	Søndag	11.30-12.15	Sophie Kjelgaard	3
58	Disco 7-10 år	niveau II-III	Torsdag	17.15-18.00	Mette Meinertz	3
59	Disco 8-10 år	niveau II-III	Mandag	16.00-16.45	Freja Rosenby	2
60	Disco 8-10 år	niveau II-III	Søndag	12.15-13.00	Sophie Kjelgaard	3
62	Disco 9-11 år	niveau III-IV	Mandag	17.30-18.15	Sara Bielefeldt	2
63	Disco 9-11 år	niveau III-IV	Onsdag	16.00-16.45	Amalie /Frederikke	2
64	Disco 10+ (2013-2016)	niveau IV-V	Tirsdag	16.00-16.45	Daniel Egholm	1
65	Disco fra 12-16 år	niveau IV	Onsdag	19.00-19.45	Daniel Egholm	2
66	Disco 12+ (2011-2014)	niveau IV-V	Torsdag	16.00-16.45	Daniel Egholm	1
67	Disco 14+ (2009-2012)	niveau V	Tirsdag	16.45-17.30	Daniel Egholm	2
68	Disco 14+ (2009-2012)	niveau V	Onsdag	17.30-18.15	Daniel Egholm	2
69	Disco 16+ (2007-2010)	niveau V	Tirsdag	18.15-19.15	Daniel Egholm	1
70	Disco 18+ (2000-2008)	niveau V	Onsdag	19.45-20.45	Daniel Egholm	1
71	Disco international coaching	niveau V	Onsdag	16.00-16.45	Sara Bielefeldt	1
72	Disco international coaching	niveau V	Torsdag	17.30-18.15	Daniel Egholm	1
73	Disco international coaching	niveau V	Søndag	15.15-16.15	Sara Bielefeldt	1
74	Disco 21 +	niveau IV-V	Mandag	19.45-20.30	Sara Bielefeldt	2

HOLD	KURSER	NIVEAU	DAG	TID	INSTRUKTØR	SAL
200	Forældre/barn 2-4 år	niveau I	Søn	09.00-09.30	Sophie Kjelgaard	3
201	Skades forbyggende (kursus)	ALLE	Man	16.00-16.45	Sara Bielefeldt	4
203	Disco national coaching (drop in)	ALLE	Ons	15.15-16.00	Sophie Kjelgaard	3
204	Disco national coaching (drop in)	ALLE	Søn	09.15-10.00	Sara Bielefeldt	1
205	Hiphop national coaching (drop in)	ALLE	Søn	10.45-11.30	Anna /Filippa	2
206	Disco freestyle fra 11 år (kursus)	niveau III-V	Søn	12.15-13.00	Louise Udstad	2

HELSESON PRISER	RABAT *	Gælder ikke kurser og hold der kræver udtagelse
Ved deltagelse på flere hold SAMT søskende og forældre gives rabatter.		
30 min. hold: 2.925 kr. eller 6 rater á 536 kr.	5% på 2 hold	
45 min. hold: 3.795 kr. eller 6 rater á 696 kr.	10% på 3 hold	
60 min. hold: 4.965 kr. eller 6 rater á 910 kr.	15% på 4 hold	
	20% på 5 hold	
	25% på 6 hold	
	30% på 7 hold eller flere	

ALSTUDIOS SÆSON 2025/2026 (KRÆVER UDTAGELSE)

HOLD	HIPOP KONKURRENCEHOLD	NIVEAU	DAG	TID	INSTRUKTØR	SAL
75	Next Level Crew	niveau V+	Tirsdag	17.30-18.30	Malene / Theo	2
76	Level Up	niveau V+	Mandag	18.30-19.30	Malene / Theo	1
77	CONCEPT	niveau V+	Mandag	19.30-20.45	Malene / Theo	1
80	Hiphop børn small group	niveau V+	Mandag	15.15-16.00	Malene Rostgaard	1
81	Hiphop børn small group	niveau V+	Tirsdag	17.45-18.30	Anna Hosbond	4
82	Hiphop junior small group	niveau V+	Mandag	16:45-17:30	Malene Rostgaard	4
83	Hiphop junior small group	niveau V+	Torsdag	19.00-19.45	Anna / Catherine	3
84	T.W.S KIDS formation	niveau V+	Tirsdag	18.30-19.15	Theo / Anna	2
85	T.W.S. JUNIORS formation nat	niveau V+	Søndag	13.45-14.30	Anna / Emilia	2
86	T.W.S. JUNIORS formation	niveau V+	Torsdag	18.15-19.00	Malene / Theo	1
87	T.W.S. ADULTS	niveau V+	Torsdag	19:00-20:00	Malene / Theo	1
HOLD	DISCO KONKURRENCEHOLD	NIVEAU	DAG	TID	INSTRUKTØR	SAL
90	Disco børn formation nat	niveau V+	Onsdag	16.45-17.30	Sara / Amalie	1
91	Disco børn formation int	niveau V+	Onsdag	17.30-18.15	Sara / Amalie	1
92	Disco junior formation nat	niveau V+	Onsdag	16.45-17.30	Sophie /Freja	2
93	Disco junior formation nat	niveau V+	Onsdag	18.15-19.00	Sara Bielefeldt	1
94	Disco junior formation int	niveau V+	Onsdag	19.00-19.45	Sara Bielefeldt	1
95	Disco voksen formation int	niveau V+	Søndag	16.30-17.30	Sara Bielefeldt	2
96	Contemporary formation junior	niveau V+	Søndag	16.15-17.00	Celina Hennecke	1
100	Disco børn small group	niveau V+	Onsdag	15.15-16.00	Sara Bielefeldt	1
101	Disco børn small group	niveau V+	Onsdag	15.15-16.00	Amalie / Frederikke	2
102	Disco junior small group	niveau V+	Onsdag	19.45-20.30	Sara Bielefeldt	3
103	Disco small group	niveau V+	Tirsdag	19.15-20.00	Daniel Egholm	2
104	Disco small group	niveau V+	Onsdag	18.15-19.00	Daniel Egholm	2
105	Disco small group	niveau V+	Torsdag	19.00-19.45	Daniel Egholm	2