

# TIMEPLAN STEP UP Vinter og Vår 2024.

Se Sted og sal i lilla felt. Oppstart konkurransen uke 2 og 3. Vi forbeholder oss retten til å gjøre endringer og skrivefeil kan forekomme.


Påmelding skjer på [www.studiostepup.no](http://www.studiostepup.no) 27. desember kl 10.00 for eksisterende medlemmer og 29. desember for nye medlemmer.

Medlemmer som har takket ja til venteliste i bookingen får tilgang til påmelding fra 27. desember.

Chat er åpen for spørsmål fra 26. desember.

Følg vårt nyhetsbrev på [www.studiostepup.no](http://www.studiostepup.no) (legg igjen e-post) om du ønsker oppdateringer om fler klasser som legges ut.

Mandag	Sal 2 LAMBERTSETER	Sal 1 LAMBERTSETER	Arosal LAMBERTSETER	Karlsrud Skole	<a href="http://www.studiostepup.no">www.studiostepup.no</a>
	L03 Mini Cheerdance/Show. Kl 17.15-18.00	L34 Barnefreestyle 1.-2.klasse Kl 17.10-18.00 Ingerid	A1 Danseakrobatikk nivå 2 2014 - 2015 Kl 16.20-17.05 Ronja	K50 Freestyle konk 9+ Kl 16.45-19.00. Emma	
	C1 Stardust Cheer-team 1.-3.klasse kl 18.00-19.10 Marie	C2 Superstars Kl 18.00-19.15 Ronja	A5 Danseakrobatikk nivå 1 kl 17.10-17.55 Ronja	C7 ECLIPSE Senior KL19.00-21.30. Ingerid	
		L04 Ballett nivå 1 kl 19.20-20.20. Iselin			
		L06 Ballet nivå 2 kl 20.20-21.20. Iselin			
Tirsdag	Sal 2 LAMBERTSETER	Sal 1 LAMBERTSETER	Arosal LAMBERTSETER	Munkerud Skoles Gymsal	OPPSAL
	L15 Musikaldans 3.- 4. Nivå 1 - 2 Kl 17.00-17.55 MIRA	L28 Freestyle/slow Nivå 1-2 3.-7.klasse kl 16.30 - 17.25 Emma	L 11 Teknikk og triks 11-12år Kl 16.45-17.30. Ronja	M1 Munkerud Cheer 2.-5.klasse. Kl 16.10-17.00	OP01 Showdans/ cheerdance. Kl 17.00-17.45. Moa
	L19 Jazz (PA) 5.- 8. klasse kl 17.50-18.45 Nivå 1- 2 18.00 -18.55 Mira	L21 Jazz / Moderne 5-8.klasse ØVET Kl 17.30 -18.40 Christina	L25 Teknikk og triks 13år + Kl 17.30-18.30. Ronja	M2 Munkerud 17.00 -18.00 INFO KOMMER	C3 Oppsal show team. Kl 17.45-19.30 Fanny & Moot
	L01 Slow 3.-4.klasse Kl 19.00 -19.55 Andrea	L14 Jazz moderne øvet 13+ Kl 18.45 - 19.55 (75min). Christina		PA JR 2 Grupper kl 17.00 -18.00	Mdonnaz Hip Hop Kl 19.30-21.30
	L05 Slow dance Nivå 1-2 5.-10.klasse kl 20 -21.00 Andrea	L26 Jazz Fusion <b>NYHET</b> NIVÅ 3-5 20.00 - 21.00 Mira		<b>Nordseter</b>	
	PA GRUPPE 21.05 / Rullering	PA Gruppe 21.05 / Rullering		PA Grupper / Duoer 17.00 -18.00 Jr 2	
Onsdag	Sal 2 LAMBERTSETER	Sal 1 LAMBERTSETER	Arosal LAMBERTSETER		OPPSAL
	L02 Småstjerner 17.00-17.30 INGERID	C6 Youth Cheerdance Konkurransen 16.45-18.00. Jenny	A3 Akrobatikk nivå 2 Kl 17.15-18.10 Max		OP06 Rullestol Hip Hop - Ungdom 17.30 -18.35. NORA
	L33 Ministjerner Kl 17.35-18.20 INGERID	L12 Slow Konkurransen Rekrutt Litt Øvet Kl 18.05 -19.15 Herman	A7 Akrobatikk nivå 4 Kl 18.15-19.10 Max		OP07 Hip Hop koreografi 5.-7.klasser Nybegynner / litt øvet Kl.18.45 -19.45 Nora <b>NYHET</b>
	L08 Girly Style / Commercial Hip Hop Kl18.20-19.15 Wanja	L17 Moderne Koreografi 13+ Kl 19.15 - 20.15 Herman	A8 Akrobatikk nivå 4 Kl 19.15-20.10 Max		OP08 Commercial / Girlystyle Hip Hop 5-8.klasse 19.45- 20.30. <b>NYHET</b>
	L07 Hip Hop litt øvet kl 19.15-20.10 Wanja	L13 Slow Konkurransen Mester/ Champ / Elite Kl 20.15-21.30 Herman	A6 Akrobatikk nivå 3 kl 20.15-21.10 Max		
	L11 Hip hop voksen * Grunnkurs og litt øvet. Lavt og gøyalt nivå. God Treningseffekt! Kl 20.15-21.15. Wanja				
	INTRODUKSJONSTILBUD #1 (VOKSENDANS) Deltar på OP05 og L11. Betal kun 500 kr for OPO5 (Jazz/dancehall/ Hip hop mix for voksne) på Oppsal torsdager.				
Torsdag	Sal 2 LAMBERTSETER	Sal 1 LAMBERTSETER	Arosal LAMBERTSETER	Nordseter	Oppsal
	L18 Mini Hip Hop Kl16.45 -17.25 Nora	L09 Freestyle/slow Stjernesudd (konk) 3.klasse + Kl 16.30-17.30 Emma.	Privatundervisning	C2 Starlets Cheerdance Kl 17.00 - 18.55 Maria og Ronja	OP02 Girly Jazz Koreografi Kl 17.00-17.55. Mira
	PA - Gruppe trening RULLERING 17.30 - 18.20	L27 Commercial Hip Hop Ungdom Nivå 2-3 NYHET 17.35-18.30. NORA	Privatundervisning	C5 YOUTH Cheerdance Kl 17.00-18.55. Jenny og Ingerid	OP03 Teknikk 10-14år. Kl 18.00-18.55 Mira For deg som går på Jazz, Show dans eller eller andre koreografikurs på Step Up og ønsker å utvikle deg mer.

	<b>L16 Street Kidz 2. - 3.klasse</b> Kl 18.30 - 19.15 Wanja	<b>L23 Skadeforebyggende</b> Kl 18.35-19.30 Marie	Privatundervisning		OP04 <b>Moderne og Jazz</b> 12-14år Kl 19.00-19.55. Mira
	<b>L24 Jr. Hip Hop 4.-6. klasse.</b> Kl 19.15 - 20.10 Wanja	<b>L20 Freestyle Konkurransen 11+</b> Kl 19.30-20.45 Emma	Privatundervisning		OP05 <b>Voksen Jazz / dancehall/ Hip Hop</b> kurs Mix. <b>NYHET</b> Grunnkurs - lavt og gøyalt nivå. Kl 20.00 -21.0. Nora.
	<b>Hip Hop Konkurransen kl 20.10-21.00. W</b> ( alle nivåer / alder fra 11+ )	<b>L22 Spott trening</b> kl 20.45-21.15 Emma			
<b>Fredag</b>	<b>Sal 2 LAMBERTSETER</b>	<b>Sal 1 LAMBERTSETER</b>	<b>Arosal LAMBERTSETER</b>	<b>Nordseter</b>	
	TEKNIKK KURS - Må gå på ett annet danskurs på Step Up fra før. Ikke koreografi. Utvalgte fredager i løpet av sesongen.	<b>L37 Teknikk Barn ( Barn 1 og barn 2 )</b> <b>KL 16.45 - 18.00 Christina</b> Datoer 19 januar 26 januar 16 februar 15 mars 22 mars 19 april 26 april 10 mai 24 mai			
	TEKNIKK KURS - Må gå på ett annet danskurs på Step Up fra før. Ikke koreografi. Utvalgte	<b>L38 Teknikk junior+senior kl 18.00 -19.30 CHristinna</b> <b>DATOER</b> 19 januar 26 januar 16 februar 15 mars 22 mars 19 april 26 april 10 mai 24 mai.			
<b>Lørdag</b>	<b>Sal 2 LAMBERTSETER</b>	<b>Sal 1 LAMBERTSETER</b>	<b>Arosal LAMBERTSETER</b>	<b>AKROSAL</b>	
	<b>W02 Ministjerner Barnedans 4-5 år kl 11.00-11.30</b> 3 februar 17 februar 9 mars 23 mars 13 april 27 april 11 mai 25 mai	<b>W01 Småstjerner Dans kl 10.30-11.00.</b> 3 februar 17 februar 9 mars 23 mars 13 april 27 april 11 mai 25 mai			
	<b>W04 Super Kidz - Spesielle behov kl 11.30-12.00</b> 3 februar 17 februar 9 mars 23 mars 13 april 27 april 11 mai 25 mai				
	<b>W05 Super Teenz - Spesielle behov kl 12.00-12.40</b> 3 februar 17 februar 9 mars 23 mars 13 april 27 april 11 mai 25 mai	<b>W06 Super Queens - spesielle behov kl 12.40-13.40</b> 3 februar 17 februar 9 mars 23 mars 13 april 27 april 11 mai 25 mai			
<b>Søndag</b>					
	Privatundervisning i show dans, jazz, moderne, freestyle, Hip hop, acrobatic m.m. Ta kontakt i chat for info.	<b>W03 Ballett Nivå 1-2 kl 11.05-12.30</b> Endelig bekreftelse hvilke datoer dette kurset faller på kommer snarlig . desember			