

Schedule Summer Vibes 2025

Summer Vibes 2025						
Kl	Tirsdag 5.	Onsdag 6.	Torsdag 7.	Fredag 8.	Lørdag 9. Sal 1	Søndag 10. Sal 1
11				12 Lyrical Choreo 13+ 11.30 - 12.30 Ben Nguyen	All Pink ADAM NIGHTINGALE	Åpen sal / Slow 09.00-10.00
12	1 Commercial Hip 12+ Hop 12.00-13.30 Nina Eckbo	3 Freestyle Konkurransen 9 + 10.00-11.15 Emma Hamsun	7 Stretch Lab 12+ 11.00-12.30. Marie Mack	13 Improvisation 13+ 12.30 -13.00 Ben Nguyen	Freestyle 12.00 - 13.30 All levels	
13	18 Audition Class 13+ 13.45 - 15.15. Nina Ecko	4 Abstract Moderne 12+ 11.30 - 13.30. Herman Keim		14 Hip Hop 11+ 13.45 - 15.00 Wanja Nerli Studio 2	Triks, Jumps & Akro kl 13.35 - 14.30 Rekrutt & Litt øvet	Warm Up Norske trener kl 13.00-13.30
14	2 Contemporary 13+ 15.30 - 16.45 Stella Mack	5 Latin Commercial 13+ 13.45 - 15.15 Norunn Ringvoll			Triks, jumps & Akro. kl 14.30 - 15.30 Mester/Champ/Elite	Slow kl 13.30-14.30 All levels
15	More to come !	6 Heels 16 + 15.30-16.45 Nina Eckbo	8 House 13+ 14.45 -15.45 Stella Mack	20 Back on track - Stamina 11+ 14.15 -15.45 Adam Nightingale	Åpen sal / Freestyle kl 15.30 -16.00	Slow koreografi kl 14.30-15.15 Rekrutt og litt øvet
16		19 Teknisk & Jump Lab 13 + 17.15 - 18.45 Joakim Visnes	9 Jazz Funk /Sassy Jazz 13+ 16.00-17.15 Stella Mack	15 PARAdis Paradance 12 + (Spesielle behov.) 16.15 -18.15 Wanja & Ane	Competition Class kl 16.00-17.00 All levels	Slow koreografi. kl 15.15-16.00 Mester/champ/elite
17			10 Cheerdance technique 11+ 18.00 -19.00 Jon Ander Sundve	16 PaPARAzi Paradance. 13+ (Bevegelseshem.) 18.45 -21.00 Wanja & Ane	17 Stretching & Relax Skadeforebyggende nedtrapping kl 17.00-17.30	Competition Class kl 16.00-17.00 All levels
18			11 Cheerdance Choreo 11+ 19.00 -20.00 Jon Anders Sundve		More to come	

Informasjon og priser

- LILLA** Gratis grunnpakke så langt det er plass - påmelding kreves på forhånd.
- GUL** Rabatterte klasser - 175 for 1, 250 for 2, 300 for 3 klasser. - Påmelding kreves på forhånd.
- ROSA** Ikke støttet av BUFDIR. 1000 for begge dager 600 pr dag - 275/300 kr pr klasse (Drop inn Rosa kasser betales med VIPPS ved oppmøte, gjelder kun enkelt klasser ikke full camp) Engen link til påmelding.
- **TURKIS** Egentrening på program for de som ønsker å jobbe med dette.

Tabell 1

	Fredag	Lørdag	Søndag	
		<i>Privat Lessons</i>	<i>Privat Lessons</i>	
		Freestyle kl 12.00 - 13.30 Alle levels	Oppvarming kl 13.00-13.30	
	Back on track All levels 14.15 -15.45	Triks, Jumps & Akro kl 13.35 - 14.30 Rekrutt & Litt øvet	Slow kl 13.30-14.30 All levels	
	<i>Privat Lessons</i>	Triks, jumps & Akro kl 14.30 - 15.30 Mester/Champ/Elite	Slow koreografi kl 14.30-15.15 Rekrutt og litt øvet	
		Åpen sal / Freestyle gjennomgang kl 15.30 -16.00 Øving på egenhånd før Comp. Class.	Slow koreografi. kl 15.15-16.00 Mester/champ/elite	
		Competition Class kl 16.00-17.00 All levels	Competition Class kl 16.00-17.00 All levels	
		<i>Privat Lessons</i>		
		265 min / 4, 42 timer	240 / 4 timer	

KLASSER

Fredag 8. juli

Tid **Klasse Instruktør**
13.45–15.00 Hip Hop 11+ (Sal 2) Wanja Nerli
14.15–15.15 Back on Track Adam Nightingale

Lørdag 9. juli

Tid **KlasseInstruktør**
09.00–11.30 PT Adam Adam
11.30–12.00 Åpen sal / Øv på koreografien du har fått –
12.00–13.30 Freestyle alle nivåer 9+ Adam
13.30–14.15 Triks, Jumps & Akro – Rekrutt & Litt øvet Adam
14.15–15.25 Triks, Jumps & Akro – Mester/Champ Elite Adam
16.30 –17.00 Competition Class FDJ – All levels –

Søndag 10. juli

Tid **KlasseInstruktør**
09.00–12.00 PT Adam Adam
12.30–13.00 Oppvarming –
13.00–14.00 Slow – All levels Adam
14.00–14.45 Slow koreografi – Rekrutt & Litt øvet Adam
14.45–15.30 Slow koreografi – Mester, Champ og Elite Adam

PRISER

1000kr fredag, lørdag + søndag
600kr pr dag lørdag og søndag
200kr bare fredag

Tabell 1

	Fredag	Lørdag	Søndag	
			Elita og Marius	