

NIVÅER/KURSER

Alla kurser pågår under 16 tillfällen med 1-2 veckors paus under terminens gång. När meddelas i infomålet som skickas ut veckan innan kursstart. Missade klasser pga. sjukdom/resa kan tas igen under terminen på eget ansvar. Missade klasser kan inte överföras till annan termin. Mer info om när/hur du kan ta igen står i infomålet.

Twerk Nybörjare - passar dig som aldrig twerkat tidigare, tagit enstaka klasser eller gått en termin men känner att du vill fortsätta jobba på dina baskunskaper i ett lugnt tempo.

Twerk Intermediate - passar dig som kört minst en termin på nybörjarnivå och nu är redo för ett lite högre tempo och nya tekniker.

Twerk Advanced - passar dig som kört minst 2 terminer. En nybörjarnivå och en på intermediate och är redo för ett högre tempo på teknikpass och koreografier. Här jobbar vi även mer akrobatiskt och lär oss att twerka i huvudstående, i handstående mot vägg samt övar på olika trix som kräver flexibilitet. Knäskydd behövs på denna klass.

Twerk 60+ - passar dig som är 60+ och vill hitta en effektiv och rolig träningsform samtidigt som du stärker din kroppsliga självkänsla och sensualitet. Denna klass instrueras på nybörjarnivå, ingen tidigare erfarenhet av twerk eller dans krävs.

Booty - Styrketräning för rumpan i mindre grupp om max 8 personer. Ingen förkunskap eller tidigare erfarenhet av styrketräning krävs.

Flexibility - Rörlighetsträning för hela kroppen med störst fokus på höfter, hamstring, ryggrad och axlar. Vi arbetar med redskap såsom yoga block, gummiband och hantlar/kettlebells.