

## 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 tverka i huvudstående, i handstående mot vägg samt övar på olika trix som kräver flexibilitet. Knäskydd behövs på denna klass.

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, hamstrings, ryggrad och axlar. Vi arbetar med redskap såsom yoga block, gummiband och hantlar/kettlebells.