

PROGRAM BARNEDANS

1. VELKOMMEN OG NAVNEOPPROP

Alle krysser seg av på lista
Viktige beskjeder

2. OPPVARMING

For å bli klare til å danse

3. RYTME & TRINN

Vi øver på forskjellige danser i ulike sjangre.

4. DRIKKEPAUSE

Bare vann er tillatt på timen

5. LEIK TIL MUSIKK

Forskjellige leker til musikk

6. NEDTRAPPING

Avslapping og takk for i dag
Av og til får foreldrene komme inn her og se på dansen vi har lært.

REGLER BARNEDANS

1. INGEN FORELDRE FÅR VÆRE INNE PÅ TIMEN

Unntak oppvisning på slutten av timen når det er gitt beskjed om det
Foreldre fyller ut skjema med kontaktinformasjon og gir beskjed om
hvem som henter.
Foreldre kan vente eller trene på treningssenteret hvis ønskelig.

2. DOBESØK

Viktig at dette gjøres før eller etter timen.

3. MEDISIN/SYKDOM

Vi ber vennligst om å informere instruktøren om evt.
sykdommer/medisiner på forhånd.

4. DRIKKE

Bare vann er tillatt på timen

5. KLÆR & SKO

Det er viktig at du har løse og ledige klær som er gode å røre seg i.
Benytt fritidssko med ren såle. Unngå løpesko med mye mønster, men
heller litt lettere sko med flat såle som ikke sitter fast når vi snurrer og
vrir føttene.

BARNEDANS HØSTEN 2015

KONTAKTSKJEMA BARNEDANS

Fylles ut og tas med til første timen.

Barnets navn:.....

Adresse:

Foresatt 1 navn/tlf:.....

Email:.....

Foresatt 2 navn/tlf:

Email:.....

Evt andre foresatte som leverer/henter barnet:

Spesielle hensyn & viktig informasjon (sykdom, medisiner o.l.)

PS! Vi har taushetsplikt og skjemaet oppbevares utilgjengelig for andre.

Otta, den

Underskrift foresatt