

SalsaNor er ...

... en av landets største og mest aktive danseskoler. Klubbens mål er å tilby et uhøytidelig og godt danse-miljø, samt å fremme flerkulturell forståelse. All organisering av SalsaNors aktiviteter blir drevet på dugnad. SalsaNor takker alle frivillige for fantastisk innsats!

SalsaNor

Besøksadresse:
Hillevågsveien 70
4016 Stavanger

Postadresse:
Postboks 3142 Hillevåg
4095 Stavanger

E-post: salsanor@salsanor.no
Bankkonto: 3206.22.10442

salsanor.no

VÅR 2010

SalsaNor



salsanor.no



Erodys, vårens gjesteinstruktør i SalsaNor.



Bilder fra SalsaNors bildearkiv. Layout: IMPRESS - impressmedia.no

Våre faste instruktører våren 2010



Bente



Reidun



Merete



Ricardo



Alain



Bjarte



Øistein



Dette våremesteret må vi klare oss uten Geldys som er på Cuba. En meget god erstatning får vi helgen 12.-14. mars. Vi får besøk av to svært ettertraktede instruktører: Hele Norges rueda-guru Bernt Rygg og skandinavisk mester i cubansk salsa Erodys Castillo. Vi gleder oss! Bli med på vårens store salsahelg!

**Cubansk Superhelg
12.-14. mars**

PÅMELDING og mer info: se salsanor.no

SALSANOR VÅR 2010

Alle kurs holdes i Bikubå, Hillevågsveien 70, 4016 Stavanger. Vinterferie 22.–26.februar. **KURSPÅMELDING: salsanor.no**

AKTIVITET	PROGRAM	INSTRUKTØRER
JANUAR		
TIRSDAGSKURS 4 uker fra 26. januar Siste gang 16. februar	18.00–20.00 RUEDA 1 18.00–19.00 BACHATA 1 19.05–20.05 CUBAN STYLING 20.15–22.15 SALSA 1 (grunnkurs) 20.15–22.15 SON (grunnkurs)	Øystein / Bente Alain / Anne Cecilie Alain Merete / Bjarte Alain / Henriette
FEBRUAR		
HELGEKURS 5.–7. februar	Fredag 18.00–20.00. Lørdag og søndag 12.00–15.00 SALSA 1 Lørdag og søndag 15.30–17.00 CUBANÍSSIMO M/MAMBO, CHA-CHA-CHA & BOLERO	Alain / Reidun Alain / Reidun
SALSA SOCIAL Lørdag 6. februar	22.00–02.00 BIKUBÅ	
MARS		
TIRSDAGSKURS 4 uker fra 2. mars Siste gang 23. mars	18.00–20.00 RUEDA 2 20.15–22.15 SALSA 1 (grunnkurs) 20.15–22.15 SALSA 2	Ricardo / Bente Øystein / Bente Ricardo / Merete
CUBANSK SUPERHELG 12.–14. mars	Fantastisk dansehelg. Erodys Castillo og Bernt Rygg - våre favoritt-instruktører fra Århus og Oslo kommer til SalsaNor. Kjekke workshops for alle nivå i cubansk salsa i par og rueda de casino, reggaeton m.m. Musikalsk workshop med musikkpedagog Torill Vist. Følg med på salsanor.no	
SALSA SOCIAL Lørdag 13. mars	22.00–02.00 BIKUBÅ	
APRIL		
TIRSDAGSKURS 4 uker fra 13. april Siste gang 4. mai	18.00–20.00 SALSA 2 18.00–19.00 BACHATA 2 19.05–20.05 CUBAN STYLING 20.15–22.15 SALSA 3 20.15–22.15 SALSA 1 (grunnkurs)	Øystein / Bente Alain / Henriette Alain Alain / Anne Cecilie Øystein / Merete
MAI		
HELGEKURS 7.–9. mai	Fredag 18.00–20.00, lørdag/søndag 12.00–15.00 RUEDA DE CASINO Fredag 18–20, lørdag/søndag 12.00–15.00 SALSA 2 ved god påmelding innen 3. mai Lørdag 16.00–17.30 AFROCUBANSK WORKSHOP Søndag 16.00–17.30 BACHATA-WORKSHOP AVANSERT	Ricardo / Anne Cecilie Alain / Reidun Alain Alain / Henriette
JAZZ MEETS SALSA Lørdag 8. mai	KONSERT OG SALSAFEST i Rosenkildehuset. Følg med på salsanor.no og maijazz.no for mer informasjon.	
JUNI		
SALSA SOCIAL Lørdag 19. juni	22.00–02.00 BIKUBÅ	
SALSATRENING RUEDATRENING Hver mandag fra 25. januar–14. juni	Treningen foregår i Saniteten Helsehuset, Nils Juelsgate 10. 18.30–19.30 Salsa, nybegynnernivå . Gratis. 19.30–20.30 Rueda, videregående (min. RUEDA 1+2 nivå) 20.30–21.30 Rueda, avansert nivå (beherske det meste av ruedastandarden) Ruedatreningen betales med klippekort som kjøpes på web.	Erfarne dansere fra SalsaNor vil være ansvarlige for treningen: Janne / Arild Marit / Udesch Anne Cecilie / Glen
SALSA PÅ HOLMEN BAR Hver torsdag	21.00–24.00 Byens DJ's spiller.	

Med forbehold om endringer.

SALSANOR-BASEN

Cubansk salsa i par (Casino)

Dans i par. 8 timer pr. kurs.

SALSA 1

Forkunnskap: Ingen
Grunnleggende innføring.
Enkle kombinasjoner.

SALSA 2

Forkunnskap: Salsa 1
Klassiske turer, riktig føring og følgning/bevegelse

SALSA 3

Forkunnskap: Salsa 2
Typiske elementer, føreteknikker og mer kompliserte turer.

CASINO CASINO

Dans i par
Forkunnskap: Salsa 3
Økt forståelse for cubansk salsa.
Isolasjonstrening, riktig bruk av kroppen, improvisasjon og mer avanserte turer og elementer. Varierende pensum.

RUEDASKOLEN

Rueda de Casino (Salsahjulet)

Synkronisert pardans i ring (det cubanske salsahjulet). 8 timer pr. kurs.
Bygger på Den norske Ruedastandarden.

RUEDA 1

Forkunnskap: Salsa 3
Innføring og sentrale klassiske kall/turer

RUEDA 2

Forkunnskap: Rueda 1
Klassiske kombinasjoner.
Kjernen i Rueda de Casino.

RUEDA DE CASINO

Forkunnskap: Rueda 2
Fokus på bruk av casinoturer i rueda

RUEDA A LO CUBANO

Forkunnskap: Rueda 2
Fokus på improvisering, strukturkall og kalltrening/timing

CUBANÍSSIMO

Dans i par og på linje. Forkunnskap: Ingen
NB! Anbefales for alle nivå! Rytmetrening og egenutvikling av kroppsbehersekelse. Innføring i cubanske rytmer og danser, som rumba, mambo, bolero, danson, son, chacha, osv.

CUBAN STYLING FOR ALLE

Forkunnskap: Ingen
Supert kurs med rytme- og bevegelsestrening. Gir deg større danseglede og bedre forståelse av salsadansen.

SON 1

Forkunnskap: Salsa 2
Salsaens "mor". Vakker pardans som danses i mot-takt.

BACHATA I

Forkunnskap: Ingen
Populær og romantisk pardans fra Den Dominikanske Republik.

BACHATA II

Forkunnskap: Bachata 1

PRISINFORMASJON

Kurspris	Student	Andre
Varighet inntil 3,5 timer	150*	200*
Varighet fra 4 timer	250*	400*
Varighet 6–8 timer	350*	650*

*Prisene forutsetter registrering og betaling på salsanor.no innen kl 12 dagen før kursstart. **Dersom det er ledige plasser selges de i døren, men da betales et tillegg på kr 100 pr kurs.** Husk kontant betaling første kursdag dersom kurset ikke er betalt på forhånd.

Studentrabatt gjelder også militære, skoleelever og pensjonister. Ved repetisjon av kurs med fast pensum innenfor 6 måneder gis studentpris.

Mer info og påmelding:

www.salsanor.no