



PRO Dansvecka

29 april-4 maj

Varmt välkomna nya och gamla medlemmar till en vecka i glädjens och dansens tecken!



Sammanställning dansutbudet under nationella PRO dansveckan 29 april – 5 maj 2024 samt med ett extra erbjudande om Salsa den 24/4.

| Typ av dans | Var | Dag | Tid |
|----------------------------------|--|-------------|------------------|
| Salsa | Folkets Hus | onsdag 24/4 | 18-19 |
| Medeltidsdans | Umas föreningslokal, Häradshövdingegatan 17, kv | Måndag 29/4 | 19-20 |
| Medeltidsdans | Umas föreningslokal, Häradshövdingegatan 17, kv | Torsdag 2/5 | 19-20 |
| Sittdans | Balettakademin, Nygatan 43 | Måndag 29/4 | 13.30- 14.15 |
| Stådans | Balettakademin, Nygatan 43 | Måndag 29/4 | 14.30- 15.15 |
| Gammeldans | Folkets hus, lokal Loke | Måndag 29/4 | 18-20 |
| Argentinsk tango | Folkets hus, lokal Miklagård | Måndag 29/4 | 19-20 |
| Jazzdans | Sagagallerian, Götgatan 3 | Tisdag 30/4 | 11.30- 12.30 |
| Bugg | Umeå Dansimperium, Industrivägen 12, Västerslätt. | Onsdag 1/5 | 13.30- 14.30 |
| Motionsdans | Folketshus Ersboda | Torsdag 2/5 | 13-16 |
| Seniordans | Mariehemsvägen 7 M, Falken | Torsdag 2/5 | 14-15 |
| Disco | O'learys | Torsdag 2/5 | 18.00 - 23.00 |
| Avslutningsfest m valfri dans | Musköten | Lördag 4/5 | 17.30- 23.00 |

Anmälningarna, förutom avslutningsfest, motionsdans och salsa görs till Teg@pro.se eller Ann-Gerd 073-910 79 00 eller Carl-Gustav 073-022 14 46, senast 24 april. Skulle det bli väldigt få på en dansaktivitet, kan den bli inställd, ange därför ditt namn och tel.nr vid anmälan

Salsa: de hade inte möjlighet under dansveckan men inbjuder till nybörjare onsdag den 24 april. Skolgatan 48. **Anmälan se deras hemsida www.umeasalsablub.se**

Medeltidsdans: Uma inbjuder till diverse medeltida danser, ringdans såväl som pardans beroende på antal deltagare. Ha gärna bekväma kläder, inneskor eller sockar lämpliga för rörelse/dans (lite glatt golv). Måndag 29/4 och torsdag den 2 maj kl 19-20.Uma bjuder på fika efteråt. Lokal: Umas föreningslokal, Häradshövdingegatan 17, källarvåningen.

Sittdans: Balettakademin inbjuder till sittande eller stående, mjukt eller med kraft, stort eller litet – alla kan delta i stilla dans på sina egna villkor. Dansträningen bygger styrka och balans, den fokuserar i lugnt tempo och med koncentration på att koordinera rörelser till musik. Den ger oss kreativitet, glädje, gemenskap, självförtroende och ett välbefinnande. Ledare är Jenny Sjöberg. Man behöver inte skor, utan det går bra med sockar. Måndag 29 april kl 13.30 – 14.15. Lokal: Balettakademin, Nygatan 43

Stådans: Balettakademin välkomnar oss att prova dans av äldre modell till välbekanta toner! Särskild betoning ligger på mjuka och rytmiska rörelser till blandad musik från 1940-tal och framåt. Ingången är att inspirera och med enkla steg öppna upp för dans som personlig upplevelse. Var och en rör sig utifrån egna förutsättningar, dans utan prestation eller prestige helt enkelt. Ledare är Britt-Marie Styrke. Man behöver inte skor, utan det går bra med sockar. Måndag 29 april kl 14.30 – 15.15. Lokal: Balettakademin, Nygatan 43

Gammeldans: Umeå gammeldansförening inbjuder dig att prova på snoa, polka, vals och ev shottis. En dragospelare står för musiken. Ta med vattenflaska och gärna hårda, glatta skor. lediga kläder. Måndag 29 april kl 18-20. Lokal: Folkets hus, Balder.

Argentinsk tango: Föreningen Tango Norteño inbjuder dig till argentinsk tango som är en social dans. Inneskor som har sula som glider. Måndag 29 april kl 19-20. Lokal: Folkets hus, Miklagård.

Jazzdans: Umeå Dansskola kommer att bjuda på anpassade rörelser inom genren Jazz. Jazzdans i sig är en scenisk dansstil som föddes i USA under 1900-talet. Förkortat brukar den kunna beskrivas som; klassisk balett möter afroamerikanska

danskultur. Jazzdans är något som ofta förekommer i musikalerna och shower då stilen i sin helhet är starkt kopplad till dynamik, uttryck och musikalitet.

Vi kommer bjuda in till ett pass som är ungefär en timme långt och den kommer innehålla en anpassad uppvärmning, några klassiska grundläggande teknikövningar + enklare kombination. Vad gäller kläder och skor så är det alltid bäst att klä sig bekvämt och ha vanliga inomhusskor/träningskor. Ta gärna med vattenflaska och ombyte! Tisdag 30 april kl 11.30- 12.30. Lokal: Saga gallerian, Götgatan 3.

Bugg: Umeå Dansimperium lär dig grunderna i bugg med en hel del roliga turer och variationer. Den nya buggen sker med små rytmiska rörelser som särskilt passar våran ålderskategori. Musiken, vi dansar till varierar mellan dansbandsmusik till all populärmusik med rätt takt och tempo. Onsdag 1 maj kl 13.30 – 14.30 med gott fika efteråt. Lokal: Umeå Dansimperium, Industrivägen 12, Västerslätt.

Motionsdans: Enkeldanser foxtrot eller bugg, 4 damernas och 4 herrarnas. Musiken står Finezze för. Kostnad 160 kr som betalas på plats. Torsdag 2 maj kl 13-16. Lokal: Ersboda Folkets hus. **Ingen anmälan.**

Seniordans: Internationell seniordans startades i Tyskland efter andra världskriget av de många ensamma kvinnor som överlevt kriget. De utformade folkdansliknande danser till känd populärmusik, som passade alla åldrar, kanske mest äldre för sina för kroppen skonsamma turer. Danserna är upptecknade, har bestämda namn och övas lika i många länder. Seniordans innebär att under positiva former röra sig till stimulerande musik och träna både muskler, balans och hjärna. Ledare Grethel Jansson. Torsdag 2 maj kl 14-15. Lokal Mariehemsvägen 7 M, Falken.

Disco: Kom och upplev det glada 70-talet med discokula och med DJ Putte Lundmark som spelar. Här kan du dansa själv eller i par. Släpp loss armar och ben och njut av musiken. Nästan obegränsat antal så ta med vänner och bekanta.

Buffe bestående av kycklingfilé med pesto och fetaost, Rostbiff med saltorkade tomater, färsk potatissallad med grillad paprika, tomatsallad med mozzarella, mixsallad med kronärtskocka, jalapenomajonäs, persikosalsa, vb smör och bröd. Mat och entréavgift 200 kr som betalas på plats. Torsdag 2 maj kl 18 – 23. Lokal: O'Learys

Avslutningsfest med mat och valfri dans (eller att bara komma och umgås)
Det populära bandet Christerz från Ö-vik spelar. Alkoholfritt bubbel med två snittar, Örtgratinerad kyckling med rotsaksgratäng, kaffe m kaka Kostnad 300 kr. Lotteri. Medtag egen dryck till maten. **Bindande anmälan till Christin 070- 350 41 33 eller Karin 073-080 64 58.** Betalning efter anmälan till swish 123 628 4921 eller bg 5055-5374. Lördag 4 maj 17.30 – 23.00. Lokal: Musköten.

