

KOMIÐ OG DANSIÐ

DAGSKRÁ VORIÐ 2023

Námskeiðin eru haldin í Danshöllinni, Álfabakka 12, 3.hæð

Upplýsinga og innritunarsími 557-7700 [Munið að skrá þáttöku á námskeið](#)

Facebook: [Komið og dansið](#) Netfang: kod@komidogdansid.is

Janúar 2023 :

1.	Nýársfagnaður, hljómsveitin Tíglar	kl. 18.00 - 24.00
5.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
12.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
15.	Kvning á námskeiðum, línudans-sving, Bugg ofl. Dansað á eftir. TAKIÐ MEÐ YKKUR GESTI.	kl. 14.00
15.	Verðum ballfær, 4 sunnud.kvöld	kl. 19.30 - 21.00
16.	Línudans, byrjendur 8 mánuð.kvöld	kl. 19.00 - 19.55
16.	Sænskt bugg, byrjendur 5 mánuð.kvöld	kl. 20.00 - 21.30
18.	Swing – byrjendur 2 miðv.dagskvöld	kl. 19.30 - 21.30
19.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
24.	Jump boogie, 2 þriðjud.kvöls	kl. 19.30 - 21.30
26.	Sænskt bugg – framhald stakur tími	kl. 19.00 - 19.55
26.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.50 - 22.05
28 - 29.	To step 2ja daga helgarnámskeið	kl. 13.00 - 15.00
28 -29.	Jump boogie 2ja daga helgarnámskeið	kl. 15.30 - 17.30

[Salsakvöld miðvikud.kvöld auglýst á facebook og heimasíðu KOD](#)

Febrúar 2023 :

2.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
3.	Gömludansakvöld með IOGT	kl. 20.00 - 23.30
4.	Sænskt bugg, framhald, stakur tími	kl 13. 00 - 14.30
5.	Sænskt bugg, framhald ,stakur tími	kl 13. 00 - 14.30
7.	To step 2 þriðjudagskvöld	kl. 19.30 – 21.30
9.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
11 – 12.	Swing, byrjendur – 2ja daga helgarnámskeið	kl. 13.00 - 15.00
12.	Swing, framhaldsnámskeið	kl. 15.30 - 17.00
16.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30

18.	Konudagsball	kl. 20.00 - 24.00
19.	Verðum ballfær, 4 sunnud.kvöld	kl. 19.30 - 21.00
23.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30

[Salsakvöld miðvikud.kvöld auglýst á facebook og heimasíðu KOD](#)

Mars 2023:

2.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
9.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
16.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
18.	Marsgleði	kl. 20.00 - 24.00
23.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
24.	Gömludansakvöld með IOGT	kl. 20:00 - 23:30
30.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30

[Salsakvöld miðvikud.kvöld auglýst á facebook og heimasíðu KOD](#)

Apríl 2023 :

5.	Danskvöld – ATH:MIÐVIKUDAGUR	kl. 20.00 - 22.30
13.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
20.	Danskvöld, Sumardagurinn fyrsti!	kl. 20.00 - 22.30
22.	Aprílgleði	kl. 20.00 - 24.00
27.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30

[Salsakvöld miðvikud.kvöld auglýst á facebook og heimasíðu KOD](#)

Maí 2023

4.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
11.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
13.	Vorfagnaður, blómabema	kl. 20.00 – 24.00
18.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
25.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30

[Salsakvöld miðvikud.kvöld auglýst á facebook og heimasíðu KOD](#)

Júní 2023 :

1	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
8.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30
15.	Danskvöld –allir velkomnir- Blandaðir dansar	kl. 20.00 - 22.30

Dansdvöl í Calpe á Spáni 5 – 21.maí 2023

Danshátíð á Ærø í Danmörku 8 -22.júlí 2023

Dans og hljómlistarævintýri í Malung í Svíþjóð 16 – 22.júlí

Hvað kostar þetta ?

Almennt tveggja daga helgarnámskeið	kr. 6.000
4 kvöldu verðum ballfær námskeið	kr. 7.000
8 kvöldu línudansnámskeið	kr. 10.000
2 kvöldu svingnámskeið, jump boogie	kr. 6.000
5 kvöldu sænskt bugg	kr. 8.000
1 ½ tíma framhaldsnámskeið	kr. 2.000
Stök 55 mín. námskeið með æfingadansleik	kr. 2.500
Aðgangseyrir á Danskvöld /æfingadansleiki og salsakvöld	kr. 1.300
10 miða klippikort á Danskvöld/æfingadansleiki og salsakvöld	kr. 10.000

Verðum ballfær 4 sunnudagskvöld

15,22,29. og 5.febr

Sænskt bugg - byrjendur : 5 Mánudagskvöld

16, 23, 30.jan, 6. og 13. febr

Línudansnámskeið 8 mánudagskvöld

16,23,30. jan 6, 13. og 20. febr

Swing - byrjendur 2 miðvikudagskvöld

18 og 25. jan

Jump boogie 2 þriðjudagskvöld

24 og 31. jan

Sænskt bugg – framhaldsnámskeið 55 mín.

26. jan

Swing – framhaldsnámskeið 55 mín.

2.febr

Sænskt bugg – framhaldsnámskeið

4. febr og 5. febr. Stök námskeið

To step 2 þriðjudagskvöld

7 og 14. febr

Swing – byrjendur 2ja daga námskeið

11 og 12. feb

Sving – framhaldsnámskeið

11. feb

To step 2ja daga námskeið

28 og 29. feb

Verðum ballfær 4 sunnudagskvöld

19, 26. feb og 5 og 12. mars

**FYLGIST VEL MEÐ Á FACEBOOK OG HEIMASÍÐU KOMIÐ OG DANSIÐ
ÝMIS NÁMSKEIÐ GÆTU DOTTIÐ INN MEÐ LITLUM FYRIRVARA!**

Danshöllin er reyklaust og áfengislaust félagsheimili.

Lærðu léttu danssveiflu á tveimur dögum.

Ekkert er auðveldara.

Nánari upplýsingar í síma 557 7700

Hvað er kennt ?

Kennt er Swing/Rock´n Roll sem er svipað íslenska tjúttinu.

Verðum ballfær (gömlu dansarnir m.a)

Sænskt bugg

Línudansar

To step

Fimmtudagskvöld

Á hverju fimmtudagskvöldi er danskvöld þar sem spiluð er Sving- og blönduð dansamúsik af geisladiskum. Þarna gefst fólki tækifæri til að æfa það sem kennt hefur verið á námskeiðum og dansa aðra dansa sem dansaðir eru á skemmtistöðum. Það er mál manna að danskvöldin séu bestu böll í bænum, þar sem fólk dansar sér til gleði allt er þetta án áfengis.

Auk fimmtudagskvöldu eru haldnir dansleikir á laugardagskvöldum 4-5 sinnum á ári.

Munið eftir léttum klæðnaði, lágum skóm og handklæði til að þurrka svitann.

Langar þig að dansa ?

Námskeiðin hjá KOMIÐ OG DANSIÐ eru stutt og einföld en umfram allt mjög skemmtileg.

Eftir hvert námskeið hafa flestir lært nóg til að geta óhræddir farið út á gólf á dansstöðum og dansað sér til ánægju.

Ekki er nauðsynlegt að hafa með sér dansfélaga, því fyrirkomulag námskeiðanna er með þeim hætti að sífellt er skipt um um dansfélaga og aðeins dansað stutta stund við hvern og einn. Þetta er mjög góð hreyfing og bæði skemmtileg og góð líkamsrækt.

Komið hefur í ljós að fólk hafi þurft frá að hverfa af dansnámskeiðum og dansleikjum

vegna ofnæmisviðbragða við ilmefnum s.s. ilmvötnum og rakspíra. **Vinsamlegast takið tillit til þess.**