



## KURSOVERSIKT VÅREN 2010

Nedenfor følger vår kursplan for våren 2010. Meld deg på allerede nå for å sikre deg plass. Påmelding til [post@movimenti.no](mailto:post@movimenti.no) For beskrivelse av det enkelte kurs, se nedenfor

Kurs	Dag	Oppstart	Tidspunkt	Pris
MOVIMENTI Kids 3-5 år (6 uker)	Mandager	11.jan	17:00 - 17:30	1 250
MOVIMENTI Kids 6-9 år (6 uker)	Mandager	11.jan	17:45 - 18:15	1 250
MOVIMENTI PreBasic 1 (10 uker)	Mandager	11.jan	18:30 - 19:25	1 650
MOVIMENTI DanceWorkout Program (10 uker)	Mandager	11.jan	19:30 - 20:25	1 650
MOVIMENTI Strenght (10 uker)	Tirsdager	12.jan	17:30 - 18:25	1 650
MOVIMENTI DanceWorkout (10 uker)	Tirsdager	12.jan	18:30 - 19:25	1 650
MOVIMENTI Salsa/Samba (6 uker)	Tirsdager	12.jan	19:30 - 20:25	1 400
MOVIMENTI DanceWorkout (10 uker)	Onsdager	13.jan	17:30 - 18:25	1 650
MOVIMENTI PreBasic 2 (10 uker)	Torsdager	14.jan	17:30 - 18:25	1 650
MOVIMENTI DanceWorkout Program (10 uker)	Torsdager	14.jan	18:30 - 19:25	1 650
MOVIMENTI Strenght (10 uker)	Torsdager	14.jan	19:30 - 20:25	1 650

### Movimenti Kids

Dette er et kurs der barna lærer grunnleggende trinnkombinasjoner. Timen har fokus på koordinasjon, bevegelighet til musikk og balanse

### Movimenti PreBasic 1

Kurset fokuserer på koordinasjon, balanse, kroppskontroll, stabilitet og sansemotorikk. Treningsformen utvikler fundamental bevissthet og baserer seg på prinsipper om våre nevrologiske styringsmekanismer

### Movimenti DanceWorkout Program

Timen er satt sammen av trinn, stil og rytmer fra latin og standard danser. Pulsen er i fokus så treningseffekten ikke forsvinner i trinn og tellinger.

### Movimenti Strenght

Dette er et kurs som baserer seg på styrketrening med skivestenger. Fokus er riktig og effektiv trening, med nok belastning og variasjon.

### Movimenti DanceWorkout

Kurset er bygget opp med trinn og teknikk fra ballroom dans. Det er fokus på å fullføre riktige bevegelser, rotasjon i kroppen, isolasjoner, balanse, koordinasjon og kondisjon

Movimenti er en kompetanse- og inspirasjonssenter for og effektiv trenings

Selskapet er startet av Therese Cleve og Ellen Berntsen. Begge to har erfaring med treningsbevegelse i alle former



Therese Cleve



Ellen Berntsen



Alle kursene holdes i Stua Movimenti's lokaler i Nydalen. Adressen er Rolf Wickstrøm 15b, 2. etasje

[Meld deg av nyhetsbrevet](#)

**Movimenti Salsa/Samba**

Intensivt og inspirerende pardanskurs med latinske rytmer og teknikker

**Movimenti PreBasic 2**

Videregående kurs for de som har gjennomført PreBasic 1. Kurset tar elementene videre og dypere

Påmelding sendes til: [post@movimenti.no](mailto:post@movimenti.no)

*NB! Vær rask. Begrensede plasser*

**Praktiske opplysninger:**

Adresse: Rolf Wicstrømsvei 15 b 2 etg - Nydalen

Stedet er lett tilgjengelig med både bil, buss, T-Bane og tog

For mer informasjon se [www.danceogfitness.no](http://www.danceogfitness.no) og [www.dndbycleve.com](http://www.dndbycleve.com)

 **SafeUnsubscribe®**

This email was sent to merete@brainwells.no by [post@movimenti.no](mailto:post@movimenti.no).  
[Update Profile/Email Address](#) | Instant removal with [SafeUnsubscribe™](#) | [Privacy Policy](#).

Email Marketing by



Brainwells | Nordstrand Terrasse 61 | oslo | NE | Norway