

Dans för dig – Dans hela livet

För balans, koordination, välmående, hälsa, lust och glädje!

Dans för dig – dans hela livet består av 18 koreografier och är framtaget i samarbete med Dansoteket Bollnäs. Varje koreografi är anpassningsbar och ska ses som inspiration. Du och deltagarna får ändra och anpassa som ni vill och behöver.

Sitta – ligga - stå

Samtliga koreografier kan ni dansa antingen sittande, liggande eller stående. Du kan själv hitta sätt att utföra rörelserna på som passar för er.

Utveckla – anpassa – skraddarsy

Känn er helt fria att utveckla materialet så det passar för er. Det kan ibland passa bättre att utföra en rörelse med händerna istället för med fötterna eller att låta kroppen förflytta sig i rummet de gånger det passar dig och din grupp. Grundmaterialet har 8 koreografier. De 8 koreografierna tar ca 30 minuter om musiken spelas utan stopp. Välj vilka koreografier som passar för era tillfällen. Dans för dig finns både digitalt och med ledare på plats.



Studieförbundet Vuxenskolan Gävleborg Funktionsrätt

Kontaktuppgifter till oss:



Agnes Hedberg
agnes.hedberg@sv.se
026-456 17 93



Camilla Lucchesi
camilla.lucchesi@sv.se
026-456 17 91