Malung Sportdansares Höstläger

20-22/11 2026
Orrskogen Malung

Tid	Hall 2	Hall 1
Fredag		
15.00-16.15	Ankomst och incheckning	
16.15-16.30	Välkomstsamling och information	
16.30-16.50	Bugg gemensam Röd & Blå Emilia & Felix	
17.00-17.40	Bugg Blå Pia & Joel	Bugg Röd Lena & Tobbe
17.50-18.30	Boogie Blå Lena & Tobbe	Boogie Grund Röd Pia & Joel
18.40-19.00	Bugg gemensam Blå & Röd Emilia & Felix	
19.50	Middag	
Lördag		
08.00	Frukost	
09.00-09.30	Gemensam uppvärmning Bugg (alla) Emilia & Felix	
09.40-10.20	Lindy Blå Lena & Tobbe	Boogie Grund Röd Pia & Joel
10.30-11.10	Boogie Blå Lena & Tobbe	Bugg Röd Pia & Joel
11.20-12.00	Lindy Grund Röd Lena & Tobbe	Bugg Blå Pia & Joel
12.00-13.00	Lunch	Lunch
13.00-13.40	Bugg-coachning (valbar) Blå & Röd Pia & Joel	Solojazz (valbar) Blå & Röd Lena & Tobbe

13.50-14.30	Följarträning – Blå & Röd Lena & Pia	Förarträning - Blå & Röd Joel & Tobbe
14.40-15.20	Fördjupning Bugg Blå Pia & Joel	Fördjupning Boogie Röd Lena & Tobbe
15.20-15.50	Fika	
15.50-16.30	Fördjupning Boogie Blå Lena & Tobbe (Acro)	Fördjupning Bugg Röd Pia & Joel Puls
16.40-17.10	Fördjupning Lindy Blå Lena & Tobbe (Acro)	Bugg Röd Föra/Följa Pia & Joel
17.20-17.40	Gemensam Bugg & stretch Emilia & Felix	
18.30	Middag	Middag
Söndag		
08.00	Frukost	
09.00-09.30	Gemensam Bugg uppvärmning Emilia & Felix	
09.40-10.10	Performance pass Bugg Röd Pia & Joel	Performance pass Boogie Blå Tobbe & Lena
10.20-11.00	Performancepass Lindy Blå Lena & Tobbe	Performancepass Boogie Röd Pia & Joel
11.10-11.50	Bugg Coachning Röd Tobbe & Lena	Bugg Coachning Blå Pia & Joel
12.00-12.30	Avslutning Bugg Alla Emilia & Felix	

Grupp: Blå - N-klass / Röd - ITT alt ej licens

Upplägg

Gemensam start och avslutning skapar sammanhållning.
Alla deltagare får:

- Bugg
- Lindy Hop
- Boogie Woogie
- Förar- & följarteknik
- Solojazz

Passlängd: **40 minuter** + **10 minuter för byte/vatten/frukt mm.**

Det här upplägget håller båda hallarna igång hela dagarna utan att det blir trångt.

Lördag kväll
19.30-21.00 - Socialdans med spellista, Hall 1