

# Ballet

Ballet for børn og voksne

"Onegin", Fotograf: David Amzallag



Fitness-kirken skifter navn til WOODS  
– Se mere [www.woods-holbaek.dk](http://www.woods-holbaek.dk)  
og [www.fitness-kirken.dk](http://www.fitness-kirken.dk)

# Ballet

## Ballet for børn og voksne

### Mini ballet

- er ballet for de aller-mindste, et hold hvor børnene bliver introduceret til ballet igennem leg og musik. De lærer koordination og rytmer. Balancer og hop. Vi bygger små balletkoreografier op og danser til musik, som børnene kender.

### Ballet for børn

- er klassisk ballet med strakte fødder og knæ, vi arbejder med balancer, drejninger og store spring over gulvet, alt sammen til klassisk musik lavet specielt til ballet-undervisning. Børnene bliver undervist i den korrekte balletteknik, med en naturlig overgang til indlæring af koreografi, som børnene får lov til at optræde med for deres forældre.

### Ballet for voksne

- er en god måde at få motion på, samtidig med at man arbejder med korrekt kropsholdning og graciøse bevægelser. Vi bygger balletteknikken op og bevæger os videre til stor vals over gulvet, drejninger og spring.

### HOLD

Mini Ballet ½ time fra 3 år

Ballet 5-7 år

Ballet 8-10 år

Ballet 12-14 år 1½ time

Ballet Voksne

### Træningstøj:

Bløde gymnastiksko, tights og gymnastikdragt (eller evt. en tætsiddende T-shirt) + evt. lun tætsiddende trøje og benvarmere.

Løst hår må helst og meget gerne være sat op, så det ikke generer undervejs i træningen.

Sæson fra 7.9.2011 – ultimo juni 2012

Første undervisningsdag er onsdag den 7. september.

### Info, holdplan samt tilmelding og betaling:

[www.fitness-kirken.dk](http://www.fitness-kirken.dk) og [www.woods-holbaek.dk](http://www.woods-holbaek.dk)



### Underviser:

Henriette Brøndsholm, f. 1969

Uddannet ved Det Kgl. Teaters Balletskole.

Henriette har haft karriere som balletdanser på Det Kgl. Teater siden 1978

og har danset i hele ballettens omfattende repertoire i både ind- og udland, ligesom hun har undervist på Det Kgl. Teaters Balletskole og løbende holder balletforedrag dér.

"Sylften" 2.akt, Fotograf: "Huset Mydtskov"



Kalundborgvej 11 og Gl. Kirkevej 1A, 4300 Holbæk  
Telefon 20 45 05 75