

Hem

Välkommen till Nackswinget och grillfesten 2019!



Då var det dags för den traditionella grillfesten hos Nackswinget!

För mer information och anmälan, se [här!](#)

Vill du lära dig dansa?

Hela vårt utbud av kurser hittas under [Danskurser](#).

Hur blir jag medlem?

Läs mer under [Medlemskap i Nackswinget](#).

INSTÄLLT - 24 augusti 2019 – Jack & Jill i Bugg på Hågelby - INSTÄLLT



På grund av för få anmälningar så har detta evenemang tyvärr blivit inställt! Vi får tacka alla som ändå anmälde sig, och hoppas vi kan göra ett nytt försök med detta vid ett senare tillfälle.

Problem med anmälan till kurser

Hej alla Nackswingare!

På grund av lite tekniska problem ligger tyvärr vår anmälningssida nere för tillfället.

Vi jobbar på problemet och hoppas såklart att kurserna snart är tillbaka på sidan innan vår prova-på-kurs ikväll.

UPPDATERING: Nu har vi en temporär lösning på plats under tiden som vi undersöker problemet.

Intensivkurs Bugg Grund, för dig 18-40 år

Lördagen den 21a september, klockan 09:30-14:30, anordnar Nackswinget en intensivkurs i bugg på grundnivå, för personer 18-40 år.

Under kursen kommer vi att gå igenom buggens grundsteg och de grundläggande snurrarna/turerna.

Kursen är på grundnivå och du behöver inte ha dansat innan. Därför passar kursen perfekt för dig som inte har möjlighet att gå en 7-veckorskurs eller för dig som har dansat innan men vill finslipa lite på grunderna. Efter avslutad kurs kan du antingen gå en andra grundkurs eller gå Nackswingets Medelkurs i bugg.

Kursen består av 4,5 timmes kurs och en halvtimme fika. Lättare fika ingår i kursavgiften.

Anmälan öppnar den 24/8 via: [Danskurser](#)

Kursinformation: Bugga Loss och Bugg Avancerad Social

Som den uppmärksamme har sett så har det skett viss förändring i Nackswingets kursschema, då Bugg Avancerad Social har flyttat till söndagar (innan friträningen) och den nya kursen Bugga Loss har dykt upp innan socialdansen på onsdagar.

Bugga Loss är en ny kurs på MedelAvancerad nivå, som fokuserar på socialdans och dansglädje. Nackswinget har valt att införa denna kurs som ett potentiellt steg mellan vår Bugg MedelAvancerad och våra avancerade kurser. Vi rekommenderar därför att du gått minst Bugg MedelAvancerad för att gå Bugga Loss. Genom att införa detta mellansteg kan vi även höja svårighetsgraden på både teknik och andra moment på Bugg Avancerad Social, som nu kommer ligga på söndagar.

Vi tror och hoppas att du som deltagare kommer tycka minst lika bra om vår nykomling som du har gjort om våra andra kurser!

Öppet hus med prova-på-kurs i bugg och socialdans till PHs

De allra flesta som börjar dansa tycker att det är jätteskoj! Förutom att man träffar många glada människor så får man dessutom bra motion på köpet!

Vill du ta chansen att prova på? Eller känner någon som du tycker bör testa? Nu finns chansen!

Den 19e augusti bjuder Nackswinget in till öppet hus med prova-på-kurs i bugg på grundnivå, som följs av socialdans med PHs på scen. Kursen kommer att vara mellan 18:30-19:30, och socialdansen 19:30-22:00. Under socialdansen har ni en möjlighet att bekanta er mer med Nackswinget och pröva på era nya kunskaper på dansgolvet.

Fiket håller såklart öppet hela kvällen!

Både kursen och dansen är gratis, ingen anmälan krävs - alla är välkomna!

Nackswingets kursanmälan är öppen från och med den 10e augusti klockan 12:00. Anmälan till kurserna sker via [Danskurser](#)

