

Dansprojekt för tjejer,  
som dansar för att må bättre.

A photograph of two young women in a dance studio. The woman in the foreground is seen from the back, wearing a blue long-sleeved shirt, with her hair in a ponytail. The woman in the background is wearing a light grey long-sleeved shirt and is smiling. The background is a bright, out-of-focus dance studio.

**Dansa  
utan krav!**

## Trött på krav och prestation, vill du dansa och ha kul med andra?

Är du tjej, går i åk 6, 7 eller 8 och har besvär av stress, oro, ont i magen, nedstämdhet, ont i huvudet, ont i nacke/rygg eller trötthet/sömnbesvär? Då kan du vara med i "Dansa utan krav!".

**Den 19 mars** startar en dansgrupp i Gunnarsbohallen, och vi träffas 75 minuter två gånger i veckan under vår- och höstterminen 2019:

Tisdagar 15.45–17.00 och torsdagar 15.45–17.00

Fokus ligger på rörelseglädje och kravlöshet, inte på prestation!

### Upplägg

Uppvärmning, danskoreografi, eget skapande, stretch och avslappning. Olika dansstilar kommer att utövas som Afro, Jazz, Funk och Modernt. Det finns inga krav på förkunskaper!

### Anmälan

Anmäl dig via elevhälsan senast 11 mars till [anna-lena.wikstrom@mullsjö.se](mailto:anna-lena.wikstrom@mullsjö.se), 0392-14506. Ange namn, ålder, adress och telefonnummer samt kontaktuppgift till vårdnadshavare. Dansen startar med ett informationsmöte tisdagen den **12 mars kl. 18.00** i Gunnarsbohallen.

### Har du frågor?

Kontakta någon av dansinstruktörerna:

Anna Aztor, 070-3403839, [anna.aztor@mullsjö.se](mailto:anna.aztor@mullsjö.se) eller

Marit Eriksson, 072-2024207, [marit.eriksson@rjl.se](mailto:marit.eriksson@rjl.se)

Läs mer: [www.1177.se/jonkopings-lan/dansfortjejer](http://www.1177.se/jonkopings-lan/dansfortjejer)

Välkommen!

