



NGTFs fellestropp for alle

Instruktører: Vera Rahd Bekken og Janne Rahd, Sem IF Turn

Tema: Filmens verden

Den store fellestroppen er for alle, uansatt alder, nivå og kjønn. Programmet er delt inn i to nivå som gir ulike utfordringer og som krever forskjellige forutsetninger. Det blir gammel og ny musikk fra filmer og serier som de fleste kjenner til.

Instruktørene prøver å bruke øvelser og bevegelser som de fleste er kjent med, men med noen utfordringer vil det selvfølgelig være.

Gruppe 1 er for de som kan det lille ekstra, både enkle løft og raske dansekombinasjoner.

Gruppe 2 blir litt enklere og her vil det ikke være løft, men i stedet enkle parøvelser og litt enklere trinnkombinasjoner.

Søstrene Vera og Janne har laget programmer sammen i flere år samt at begge har lang turnkarriere med masse erfaring både som trener og utøver.

Håper mange melder seg på.



Janne Rahd



Vera Rahd Bekken

