



Skole for *Orientalisk Dans*

Suzzane Sofia Potempa



Kursusprogram – Mavedans Efterår 2025

Tilmelding og forespørgsel:

Suzzane Sofia Potempa
www.orientalskdans.dk
suzzane.potempa@gmail.com
tlf : 60 63 84 03.

Skole for Orientalisk Dans
Kulturhuset Union,
Nørre Alle 7, 2
2200 København N

Orientalisk
Dans
er tilknyttet



Skole for Orientalisk Dans



Skole for Orientalisk Dans er en aftenskole for alle voksne. Skolen har tilbudt folkeoplysende undervisning siden 1991.

I 2026 har danseskolen 35 års jubilæum. Skolen afholder kulturelle arrangementer i Union Kbh. Hold øje med danseskolens hjemmeside eller kontakt danseskolen for info.

Skolen tilbyder også undervisning, kulturelle arrangementer og foredrag, der ikke er under folkeoplysningsloven. Skolen garanterer for den faglige og pædagogiske kvalitet og arbejder under devisen "kvalitet fremfor kvantitet".

Skolen er tilknyttet Dansk Oplysnings Forbund og samarbejder med www.shahrazad.dk

Suzzane Sofia Potempa

Suzzane Sofia Potempa er leder og underviser i Skole for Orientalisk Dans.

Hun underviser hold fra begynder til avanceret niveau.

Suzzane har undervist siden 1989.



Skolens værdigrundlag siden 1991

Skolens **mission** er at udbrede kendskabet til orientalsk dans, musik og kulturhistorie fra de mellemøstlige lande samt at formidle og bevidstgøre den fysiske og psykiske sundhed, velvære, harmoni og balance.

Skolens **vision** er at være det foretrukne undervisningssted i Danmark indenfor "mavedans" – orientalsk dans pga. de fysiske rammer, høj faglig og pædagogisk kvalitet.

Deltagere der går til mavedans oplever, at der er fokus på en fantastisk god motion, sunde bevægelser, der giver styrke, smidighed, en god koordination, balance, kropsbevidsthed og en flot kropsholdning. Der er altid en god atmosfære i det smukke orientalsk indrettede lokale.

Lær mavedans online på <https://www.ko-fi.com/mavedans>

Få skolens nyheder tilsendt på mail
- tilmeld dig i pop up boks på <https://www.orientalskdans.dk>

Følg med på facebook på siden:
<https://www.facebook.com/orientalskdans.dk>

Læs spændende artikler på:
<https://mavedans.blogspot.com/>

Se danseklip på :
<https://www.youtube.com/SuzzanePotempa>

Power Mavedans

Skolen har haft Power mavedans siden 2010. Det er en anderledes, sjov og energifyldt motionsform med mavedans. Der er fokus på, at du forbrænder kalorier, får bevæget hele kroppen, forbedrer din koordination, din isolations teknik og "hjernevridende" bevægelser til musik, der går ind i krop og sjæl. Alle kan være med. Alle kan lære det.

Hold 251240 - Torsdage kl. 17-18

Start / Slut: 11/9 - 4/12

Pris for i alt 12 gange = 15,6 lektioner: 936 kr. - Særpris: 845 kr.

Pris for en prøvetime: 100 kr.

Fingercymbaler

Instrumentalundervisning. Du lærer at spille på fingercymbaler, samtidigt med at du danser / bevæger dig. Dét du lærer, bliver til en koreografi. Fingercymbaler hedder zill på tyrkisk og sagat på arabisk. I projektet er der plads til alle niveauer (fra begynderniveau og opefter), idet forskellige niveauer tilgodeses i undervisningen.

Hold 251242 - Torsdage kl. 18.15 – 19.15

Start / Slut: 11/9 - 4/12

Pris for i alt 12 gange = 15,6 lektioner: 936 kr. - Særpris: 845 kr.

Pris for en prøvetime: 100 kr.

Pris for 12 gange

Pris for i alt 12 gange = 24 lektioner: 1440 kr.

Særpris for studerende, ledige m.m.: 1272 kr. Se også info på sidste side i brochuren.

**Det er mulighed for at betale kursusgebyret i 2 rater.
Dvs. 2 x 725 kr. – Særpris i rater: 2 x 653 kr.**

Alm. Mavedans

Hold Begynder og begynder/fortsætter niveau

Dansens grundtrin og bevægelser til de orientalske rytmer både isolerede og kombinerede bevægelser. Der er fokus på udtryk, mimik, følelser, arme, hænder med graciøse og feminine bevægelser.

Hold 251231 Begynder niveau

24 lektioner = 12 Onsdage fra kl. 19 - 20.40

Start / Slut: 10/9 - 3/12

Pris for en prøve time: 150 kr.

Hold: 251230 Fortsætterniveau

Mest for deltagere 50+ der haft undervisning i min. 2 sæson, men alle aldre er velkommen på holdet.

24 lektioner = 12 Onsdage fra kl. 17 - 18.40

Start / Slut: 10/9 - 3/12

Hold 251220 Fortsætter niveau

24 lektioner = 12 Tirsdage fra kl. 17 - 18.40

Start / Slut: 9/9 - 2/12

Hold 251221 - Let øvet / øvet niveau

For deltagere der haft undervisning i min. 5 sæsoner.

Kursusbeskrivelse: Tekniktræning, en koreografi indlæres.

24 lektioner = 12 Tirsdage fra kl. 19 - 20.40

Start / Slut: 9/9 - 2/12

***Nye eller ekstra hold oprettes ved min 8 deltagere.
Kontakt Suzzane på tlf: 60638403 for yderligere info.***

Hold 251201 – Øvet / avanceret niveau

5 Lørdage fra kl. 10.30 - 13.45

Den 30/8 - 13/9 - 4/10 - 15/11 - 6/12

Pris for 20 lektioner: I alt 1200 kr. eller 2 x 625 kr.

Særpris: I alt 1060 kr. eller 2 x 565 kr.

Tekniktræning og en koreografi indlæres. Man træner hjemme fra gang til gang.

Følgende aktiviteter på siden tilbydes ikke i henhold til folkeoplysningsloven.

Danseskolen holder julefest i Cafe Sendflerekydderier

Den 11. december 2025 fra kl. 17.

Privatundervisning / Enetimer

Enetimer for begynder til professionelt niveau:

Pris pr. time 450 kr. for kursister i danseskolen er prisen 350 kr.

Undervisningstidspunktet aftales så individuelle behov tilgodeses.

Aflysning og ændring af planlagte undervisning skal ske 24 timer før en aftale. Sker dette ikke, skal der betales for aftalte undervisning.

Diplomgivende uddannelse i mavedans

Uddannelsen kan ske enten via hold eller ene undervisning. Den er opdelt i 10 moduler. Der gives et diplom for hvert modul og et diplom når uddannelsen afsluttes.

Læs mere om uddannelsen på orientalskdans.dk

Kontakt Suzzane for yderligere info: Tlf: 60638403

Ekstra Kurser

Hold 251218 Træning med Fanveils – vifteslør

Træn og lær spændende moves med fanveils / vifteslør en gang om måneden. Holdet er for deltagere der har prøvet at danse med fanveils tidligere.

Mandage kl. 17 - 18.40 den 15/9 - 20/10 - 17/11 - 8/12

Pris 480 kr.

Følgende aktiviteter tilbydes ikke i henhold til folkeoplysningsloven.

Mavedans, træning og ophold på Lolland F.

Den 18 – 19 april 2026

Lørdag kl. 11.30 – 15.30 / Søndag kl. 10 – 14

Niveau: for fortsættere / øvede dansere

Der vil være fokus på intensiv træning med 2 fanveils, hvor du samtidigt lærer en spændende dans. Musik og videooptagelser af dansen får du med hjem.

Du bliver forkælet med vegetarisk frokost, vand og snacks.

Dansen foregår i flot stort lokale med spejle i Nykøbing K.

Hallerne. Opholdet er på Fuglsang Herregård. Udgifter til

mad/drikke lørdag aften er på egen regning.

Pris 2550 kr. – Pris 2150 kr. hvis man deler et værelse

Kontakt Suzzane for info - tlf 60638403

FysioMavedans = Effektiv træning og behandling. - Hold til dig med gener i ryg, bækken og underliv. Holdet er med 2 undervisere:

Fysioterapeut Ida Benedicte Buch Hansen

og Suzzane Sofia Potempa.

Kontakt mobil: 60638403 for yderligere info og tilmelding.

Praktiske oplysninger

Tilmelding sker ved personlig henvendelse på tlf. **60638403** eller mail: **suzzanepotempa@gmail.com** - Tilmelding er kun gældende ved en bekræftelse. Alle uanset alder og bopælskommune kan deltage. En lektion varer 45 min. + 5 min. pause. Ved tilmelding på mere end et hold i samme sæson, fås en prisreduktion på 10 % på det efterfølgende hold. Ved tilmelding på 3 hold og opefter fås en prisreduktion på 10 % på alle tilmeldte hold.

Betaling sker før holdstart i modsat fald bortfalder tilmeldingen. Det er muligt at betale kursusgebyret i 2 rater. Ved tilmelding modtager du en faktura. Betalingen kan også overføres til **Arbejdernes Landsbank: Reg.nr: 5359 Konto 0248162**

Husk at skrive navn som reference.

Tilbagebetaling kan ikke finde sted efter holdstart. Ingen prisreduktion ved tilmelding efter hold start. Der er forbehold for ændringer i det planlagte program.

Særpris for deltagere bosat i Københavns og Frederiksberg kommune – en nedsat deltagerbetaling.

Regler for dokumentation er følgende: Studerende skal medbringe en kopi af dokumentation for modtagelse af SU. Lærlinge skal medbringe en kopi af en underskrevet uddannelsesaftale. Deltagere der modtager kontanthjælp eller arbejdsløshedsunderstøttelse samt førtidspensionister skal skrive under på en tro og love erklæring. Førtidspensionister og efterlønnere skal medbringe en kopi af aktuel dokumentation.

Medbring afslappet tøj at danse i. Tørklæde til at binde omkring hofterne.

Ferie: Der er efterårsferie d. 13/10 til d. 19/10 – 2025