## Svar på några vanliga frågor om mina danspass för nybörjare:

* Du behöver inga som helst förkunskaper till danspassen. Varje person är där på sina egna villkor och deltar efter sina förutsättningar. Ingen är för dålig och alla kan dansa!
* Du är välkommen även om du har skador och problem med kroppen. Jag utgår alltid från simonsonteknik\* och är medveten om att alla människors kroppar är olika. Jag kommer aldrig att tvinga dig att utföra något som din kropp inte klarar av. Prata gärna med mig innan om det är något särskilt problem du har så försöker jag hjälpa!
* Jag rekommenderar att du dansar barfota i kläder du lätt kan röra dig i, t ex tajts/shorts/mjuka byxor och linne/t-shirt. Räkna med att bli svettig.
* Danspassen kommer att utgå från simonsonteknik/modern jazz med olika teman i perioder. T ex kanske vi dansar till 80- och 60-talsmusik eller provar på lite flamenco. Vi dansar enskilt (ingen pardans), i grupp. Ungefär som då man går på gruppträning på gymmet.
* Jag behåller samma övningar flera gånger i rad, och går alltid igenom från början då det är nya deltagare. Samtidigt så vet du att du kan gå dit flera gånger för att få öva på samma danskombination några gånger och känna att du utvecklas. Under en kurs så bygger jag på material eftersom och går in djupare på övningarna så att ni kan utvecklas i dansen.
* Jag anpassar tempo och svårighetsgrad efter de som är där. Vissa veckor hinner vi lite mer, andra lite mindre. Ibland lägger jag på en extra utmaning och ibland inte.
* Fokus ligger på dansglädje. Det ska vara roligt att dansa! Stämningen på passen är alltid positiv och uppmuntrande.
* Samtidigt som vi har roligt och dansar så får vi på köpet god hållning, ökad kroppskännedom, bättre balans och blir både vigare och starkare. Vi får bättre koordination och ökad kreativitet.
* För dig som inte rör dig så mycket är det skönt att komma och dansa. Då får du blodgenomströmning till alla muskler och öppnar upp rörlighet i nacke, axlar och rygg bland annat. Danspassen innehåller mycket stretch och frigörande rörelser som hjälper stela muskler.
* Kom gärna och prova! Kontakta mig på [pia@zoloz.se](mailto:pia@zoloz.se) eller 070-5468627 om du har frågor du vill ställa innan du kommer dit.
* ALLA ÄR VÄLKOMNA!