

## ESAA - efterår 2018

Uge	Dato	Tirsdage	Dato	Torsdage
35	28-aug	Yoga - Kristina	30-aug	Dansetræning - Signe/Dmitri
36	04-sep	Progressing Ballet - Iben	06-sep	Dansetræning - Sandra/Malthe
37	11-sep	Yoga - Kristina	13-sep	Dansetræning - Sandra/Malthe
38	18-sep	Yoga (inkl Ballet hold) - Kristina	20-sep	Dansetræning - Signe/Dmitri
39	25-sep	Ballet - Caroline	27-sep	Dansetræning - Sandra/Malthe
40	02-okt	Progressing Ballet - Iben	04-okt	Dansetræning - Signe/Dmitri
41	09-okt	Ballet - Caroline	11-okt	Dansetræning - Signe/Dmitri
42	EFTERÅRS FERIE			
43	23-okt	Yoga (inkl Ballet hold) - Kristina	25-okt	Basistræning - Morten
44	30-okt	Ballet - Caroline	01-nov	Styrketræning - Line
45	06-nov	Basistræning - Morten & SM	08-nov	Basistræning - Morten & SD
46	13-nov	Progressing Ballet - Iben	15-nov	Dansetræning - Signe/Dmitri
47	20-nov	Yoga - Kristina	22-nov	Styrketræning - Sandra/Malthe
48	27-nov	Yoga (inkl Ballet hold) - Kristina	29-nov	Dansetræning - Sandra/Malthe
49	04-dec	Ballet - Caroline	06-dec	Dansetræning - Signe/Dmitri
50	11-dec	Progressing Ballet - Iben	13-dec	Styrketræning - Sandra/Malthe
51	18-dec	Ballet - Caroline	20-dec	Dansetræning - Signe/Dmitri

Basistræning: <https://esaa.dk/for-esaa-atleter-og-staff/morgentraening/esaa-basistraening/>

*Der er naturligvis **mødepligt** til disse træninger (medmindre anden aftale), men skulle der alligevel være en enkelt gang, hvor I er forhindret i at deltage, SKAL begrundet afbud meddeles undertegnede i god tid inden tirsdagen/torsdagen. Såfremt det handler om et akut afbud (sygdom eller lign) meddeles dette til **BÅDE jeg og instruktøren** via SMS den pågældende morgen (eller evt mandag/onsdag aften).*

### Faciliteter/adresser:

Dansetræning: ÅS - Arresøvej 43, 8240 Risskov

Basistræning: Stadion/Atletion

Styrketræning: Styrketræningslokalet, Stadion/Atletion (mødested i foyer/ved indgangen)

Ballet/Progressing Ballet: Balletakademiet, Mejlgade 44B, 8000 Aarhus C

Yoga: ÅS - Arresøvej 43, 8240 Risskov

### Kontakt/tlf nr (i tilfælde af sen/akut afbud)

Henrik Larsen: 4063 3528

Caroline Cavallo: 2679 9486

Kristina Juel Stokkebroe: 2683 4029

Line Hovgaard: 4062 6367

Signe/Dmitri: 6138 6738

Sandra/Malthe: 4110 2867

Morten Frank (Basistræning/Fysioterapeut): 2241 1959

Iben Hutzelsider: 3033 3829

20.10.2018 - Henrik Larsen/ESAA koordinator