

| ESAA - efterår 2020 | | | | |
|---------------------|---------------|-------------------------------|--------|-------------------------------|
| Uge | Dato | Tirsdage | Dato | Torsdage |
| 33 | 11-aug | AFLYST | 13-aug | AFLYST |
| 34 | 18-aug | ONLINE: Styrketræning - S/M | 20-aug | ONLINE: Styrketræning - S/M |
| 35 | 25-aug | ONLINE: Styrketræning - S/M | 27-aug | ONLINE: Styrketræning - S/M |
| 36 | 01-sep | ONLINE: Styrketræning - S/M | 03-sep | Selvtræning i eget miljø |
| 37 | 08-sep | Ballet - Caroline*) | 10-sep | Dansetræning - Kristina |
| 38 | 15-sep | Ballet - Caroline#) | 17-sep | Dansetræning - Michelle#) |
| 39 | 22-sep | Ballet - Caroline | 24-sep | Dansetræning - Michelle |
| 40 | 29-sep | Yoga - Kristina | 01-okt | Styrketræning - Sandra/Malthe |
| 41 | 06-okt | Yoga - Kristina | 08-okt | Styrketræning - Sandra/Malthe |
| 42 | EFTERÅRSFERIE | | | |
| 43 | 20-okt | Ballet - Caroline | 22-okt | Styrketræning - Sandra/Malthe |
| 44 | 27-okt | Yoga - Kristina | 29-okt | Styrketræning - på egen hånd |
| 45 | 03-nov | Ballet - Caroline | 05-nov | Dansetræning - Michelle |
| 46 | 10-nov | Styrketræning - Sandra/Malthe | 12-nov | Dansetræning - Michelle |
| 47 | 17-nov | Basistræning | 19-nov | Basistræning |
| 48 | 24-nov | Yoga - Kristina | 26-nov | Dansetræning - Kristina |
| 49 | 01-dec | Yoga - Kristina | 03-dec | Styrketræning - Sandra/Malthe |
| 50 | 08-dec | PLAN FØLGER | 10-dec | Styrketræning - på egen hånd |
| 51 | 15-dec | PLAN FØLGER | 17-dec | JULEAFSLUTNING |
| 52-53 | JULEFERIE | | | |

*) Kristina & Henrik byder velkommen til jer kl. 8.00-8.15

#) Rookie kursuser for nye ESAA Dansesport dansere

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, Kristina: ÅS - Arresøvej 43, 8240 Risskov

Dansetræning, Michelle: Sportens Hus, Stadion/Atletion, 8000 Aarhus C

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

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

Yoga: ÅS - Arresøvej 43, 8240 Risskov

Basistræning: Stadion/Atletion

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

ESAA bustransport fra morgentraening:

<https://esaa.dk/for-esaa-atleter-og-staff/praktisk-info-til-atleten/busplan/>

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

Henrik Larsen: 4063 3528

Caroline Cavallo: 2679 9486

Kristina Juel Stokkebroe: 2683 4029

Sandra/Malthe: 4110 2867

Morten Frank (Basistræning/Fysioterapeut): 2241 1959

Iben Hutzelsider: 3033 3829

Michelle Pedersen: 2424 3694

21.10.2020 - Henrik Larsen/ESAA koordinator