



Klädrekommandationer 300 Dance Studio

Ballett

- Balettdräkt eller åtsittande dansdräkt i valfri färg
 - Balettkjol
 - Rosa balettskor (hel- eller delad sula)
 - Tåspetskor (för de elever som tränar tåspets)
 - Tights (rosa)
 - Håret uppsatt i knut
- Pojkar: svarta balettskor, svarta strumpor, svarta tights och valfri åtsittande överdel

Jazz / Flexibility / Jumps / Turns

- Åtsittande topp, linne, t-shirt eller dansdräkt
- Shorts, hotpants eller leggings
- Hudfärgade tights (säljs på dansskolan)
- Hudfärgade jazzskor (alla åldrar) eller hudfärgad halvsko (från 16 år)

Cheerdance

- Åtsittande linne eller topp
- Shorts eller tights (man kan även bära kjol)
- Inomhusskor (gärna sneakers som ger stöd)
- Pom poms lånas på dansskolan

Disco / Slow / Engelsk Freestyle

- Leggings eller hotpants
- Topp eller linne
- Skor med stötdämpning (på högre nivå: barfota)

Modernt

- Bekväma kläder som tillåter rörelse (t.ex. linne och mjuka byxor, eller lös t-shirt och leggings)
- Tätrosor eller strumpor rekommenderas

Hiphop / Commercial

- Lösare t-shirt, hoodie eller linne
- Bekväma byxor (joggers eller leggings)
- Sneakers för inomhusbruk med bra dämpning

Akrobatik

- Åtsittande kläder (akrobatik- / gymnastikdräkter säljs på dansskolan)
- Hudfärgade tights rekommenderas
- Håret måste vara uppsatt i tofs
- Inga smycken får bäras
- Barfota

Barre / Conditioning

- Rosa trikåer (konvertibla)
- Balettdräkt & kjol i följande färg:
 - * Barn: Ljusrosa
 - * Junior: Mauve
 - * Vuxna: Svart
- Balettskor och barfota

Latin / Ballroom

- Dansdräkt eller topp och kjol
- Latinskor (ev. med strumpa och låg klack för barn). Rådfråga läraren kring val av sko.

Barndans

- Bekväma kläder som barnen kan röra sig fritt i (t.ex. tights och t-shirt)
- Barfota eller mjuka inneskor
- För barnbalett eller barnakrobatik gäller samma klädrekommendationer som står listade under "Balett" & "Akrobatik".

Tävling

Din lärare informerar om vad som gäller för respektive tävlingsklass.

Försäljning på dansskolan

På dansskolan säljs allt för dans & akrobatik! Vi har gymnastikdräkter, balettkläder, träningskläder, t-shirts, vattenflaskor, hudfärgade tights, jazzskor och mycket mer. Vi säljer även tävlingsdräkter och tävlingstights och kan sy upp tävlingskläder efter önskemål.

* Med benämningen "tights" i detta dokument syftar vi till triåer/strumpbyxor avsedda för dans, de används ofta inom balett, jazz och annat. Finns att köpa både hudfärgade & ljusrosa i dansskolans shop. Vi säljer även nätstrumpbyxor och glansiga strumpbyxor för tävlingsdans.

