

Varmt välkomna till **FLEX DANCE CUP** i konstnärlig dans med extraklass disco solo, duo silverklass 16.9. 2017!



Här kommer information inför tävlingen.

Musik: Vi vill få musiken för konstnärlig dans skickad till mail@dansflex.com **SENAST onsdagen 13/9 men skicka gärna före om ni hinner.**

Filen ska heta tex. 156 Maria Donner (156 är mitt startnummer enligt bifogad startlista)
För att döpa om din fil till rätt namn på PC: höger klicka på filen välj sedan byt namn och skriv i start nr och namn.

För att döpa om din fil på Mac: klicka på filen två gånger med ett litet mellan rum, alt högerklicka på filen klicka på visa info gå in på namn och filtillägg.

När du skickar din fil föreslår vi att använda er av ett överföringsprogram tex. <https://sprend.com/> eller något annat filöverföringsprogram så riskerar ni inte att eran fil är för stor eller att kvalitén på låten blir sämre.

För att skicka en fil via <https://sprend.com/> Starta programmet genom att klicka på länken Dra och släpp filen på hemsidan eller tryck på bläddra och leta reda på din fil på din dator.

För att skicka en fil via <https://sprend.com/> Starta programmet genom att klicka på länken Dra och släpp filen på hemsidan eller tryck på bläddra och leta reda på din fil på din dator.

DANSSKOLAN SKA SAMLA IN OCH SKICKA MUSIKEN SÅ ATT DANSSKOLORNA/LÄRARNÄ VET ATT MUSIKEN ÄR SKICKAD.

Filen ska skickas till mail@dansflex.com

USB kan användas som backupsystem. (Det är viktigt att man har backup CD skiva eller USB med sig till tävlingen)

Hitta hit: Tävlingen hålls inne i Vallentuna Teater, Gymnasievägen 4, Vallentuna. Ingång för både tävlande och publik är från Gymnasievägen var det står Vallentuna Teater.

Konstnärliga dansen startar kl.10.00, övningsutrymme finns i ändan av korridoren. Lämna inte väskor där, gör inte heller er make-up eller frisyrier i träningshallen för utrymmet är litet. Och ska prioriteras för uppvärmning och övning. Ingång för tävlingsdansarna är bakom scenen vid trappan till publiken och ut till korridoren huvudingången till teatern.

Discon startar kl. 17.00, Vi har en stor övningshall som ni hittar med att gå till ändan av korridoren som öppnar kl. 16.00 var ni kan förbereda er. Omklädningsutrymmena finns till höger i korridoren. Tävlingen är inne på Vallentuna Teater. Ingång för tävlingsdansarna är bakom scenen vid trappan vid huvudingången. Utgång för discodansarna från scenen är nerför trappan till publiken och ut till korridoren.

Vi har två separata lagledarträffar ca 30min före start för konstnärlig dans och disco i allrummet bakom scenen.

Parkering: Bästa parkeringen är infartsparkeringen på Åby gata norr om gymnasiet. Kör via centrum (Banvägen) längs andra sidan om järnvägen. *Observera att de parkeringar som finns närmast gymnasiet är tidsbegränsade och kan vara reserverade.* Buss parkeras lämpligt över dagen vid Ishallen, Parkvägen 1.

Mat o förtäring:

I vår kafeteria kommer det att finnas lättare förtäring för alla dansare och publik! Du är välkommen att betala med kontanter, bankkort eller via Swish. Flera restauranger finns inom 100-200 meter från Teatern.

OBS! Förbjudet att äta nötter inomhus!

Vi har dansare med luftburen nötallergi. Inga kakor, bullar, godis eller bröd i vårt cafe' eller på lagledarbordet kommer att innehålla nötter.

Informera även föräldrar och elever att det är förbjudet att använda hårspray så att de gör det hemma före de anländer till tävlingen eller ute.

Bankomat/mataffär: I Vallentuna centrum, som ligger på andra sidan järnvägen ca 50 m bort, finns bankomat, mataffärer etc.

Tips på boende (för er som reser långt): Vallentuna Sporthotell www.sporthotell.se ca 500 meter från tävlingshallen. Sästaholm Hotell och konferens www.sastaholm.se ca 7 km från tävlingshallen. Scandic i Täby www.scandichotels.se söder om Vallentuna ca 2 mil från tävlingshallen. Scandic i Upplands Väsby www.scandichotels.se/upplandsvasby väster om Vallentuna ca 1,2 mil från tävlingshallen.

Kontakt: Vid akuta ärenden och frågor kontakta Maria von Hertzen:

Mobil: 0739-35 89 10

Mail: mail@dansflex.com

Vi ser fram emot en rolig och trevlig tävling!

Flex Dance Cup i Konstnärlig dans och extraklass disco är sanktionerad av SDO och arrangerad av Showdansskolan FLEX i samarbete med Föreningen FLEX.