

Compagnie Hamet Niang-www.hametdans.nl "Afrikaanse dans & Theater"

West-Afrikaanse dans Djembé-dans (beginners)

Wanneer: Elke Dinsdagavond vanaf 19 sep '06

Hoe laat: Van 19:15 uur tot 20:15 uur

Waar: Gymzaal IV OSG Hendrik v.d. Vlist, Wijk Zuid-west, Churchillaan 156, 3527 GX Utrecht

Docent: Hamet Niang (Senegal)

Kosten: 95,- Euro per 10 lessen

Proefles: Gratis op 02 sep'06 van 15:00-16:00
Gymnastiekzaal, van Bijkershoeklaan 6, 3527 XL Utrecht

* 2 cursussen (20 lessen van 1 uur)
geven we een korting van: **20,-euro**

Omschrijving lessen:

Hamet Niang uit Senegal beheerst verschillende Afrikaanse dansstijlen, maar op de dinsdagavond zal hij les geven in traditionele West-Afrikaanse djembé-dans. Dit is een dansstijl waarbij soepele bewegingen en opzweepende ritmes centraal staan. West-Afrikaanse dansen zijn over het algemeen vrolijke en bruisende dansen. Plezier in het dansen staat centraal en dit straalt Hamet tijdens zijn lessen dan ook uit. Een les bestaat uit een warming up (met Afrikaanse danspassen) een choreografie waar elke week aan gewerkt wordt en een cooling down. Kom naar de les en ervaar het zelf!



Afro aerobics Afrikaanse Cardio Fitness

Wanneer: Elke Dinsdagavond vanaf 19 sep '06

Hoe laat: Van 20:15 uur tot 21:15 uur

Waar: Gymzaal IV OSG Hendrik v.d. Vlist, Wijk Zuid-west, Churchillaan 156, 3527 GX Utrecht

Docent: Hamet Niang (Senegal)

Kosten: 85,- Euro per 10 lessen

Proefles: Gratis op 02 sep'06 van 16:00-17:00
Gymnastiekzaal, van Bijkershoeklaan 6, 3527 XL Utrecht

* 2 cursussen (20 lessen van 1 uur)
geven we een korting van: **20,-euro**
* 3 cursussen (30 lessen van 1 uur)
geven we een korting van: **30,-euro**

Omschrijving lessen:

Afro Aerobics is een sensationele dance workout met de leukste basis-bewegingen uit de West-Afrikaanse dans. De nadruk ligt op plezier, maar doordat het tempo hoog ligt, is de calorieverbranding ook niet gering! Toegankelijkertijd voor iedereen die aan zijn conditie wil werken en tegelijkertijd de basisbeginselen van de Afrikaanse dans onder de knie wil krijgen. Je leert veel nieuwe passen en je vergeet dat je bezig bent met een workout! 10 min. warm up/ 40 min. aerobics/ 10 min. Cool down.



West-Afrikaanse dans Sabar-dans (Gevorderd)

Wanneer: Elke Dinsdagavond vanaf 19 sep '06

Hoe laat: Van 21:15 uur tot 22:15 uur

Waar: Gymzaal IV OSG Hendrik v.d. Vlist, Wijk Zuid-west, Churchillaan 156, 3527 GX Utrecht

Docent: Hamet Niang (Senegal)

Kosten: 95,- Euro per 10 lessen

Proefles: Gratis op 02 sep'06 van 17:00-18:00
Gymnastiekzaal, van Bijkershoeklaan 6, 3527 XL Utrecht

* 2 cursussen (20 lessen van 1 uur)
geven we een korting van: **20,-euro**
* 3 cursussen (30 lessen van 1 uur)
geven we een korting van: **30,-euro**

Omschrijving Sabardans:

Sabar is een dansvorm, afkomstig uit het gebied van de Wollof, lébou en Serré in Senegal (West-Afrika). De dans en de instrument hebben de zelfde naam, de sabar wordt gespeeld met een stokje en geeft een machtige en melodische geluid. Tijdens deze cursus wordt een (aantal) traditionele dans(en) uit Senegal ingestudeerd. De dans wordt live begeleid door een professionele percussionist. Aandacht wordt besteed aan de achtergronden, de tradities rondom deze bijzonder dansen met het onweerstaanbaar ritme. Geschikt voor iedereen.



Compagnie Hamet Niang-www.hametdans.nl "Afrikaanse dans & Theater"

La Compagnie Bina Africa

Cie Bina Africa is een internationaal dansgezelschap met enthousiaste professionals en freelancers uit binnen - en buitenland. Artiesten uit Senegal, Guinee, Ivoorkust, Kongo, België en Nederland.

"Nzela ya Joko" is de eerste productie die vanaf 30 september 2006 in de Nederlandse theaters te zien zal zijn.

Dit muziektheater van zang, dans en percussie toont u de zoektocht van Joko "Nzela Ya Joko". Joko is een geadopteerde jongen uit Afrika. Hij is een fantastische danser en vraagt zich af waar dat vandaan komt. Met authentieke Afrikaanse danstechnieken en Westerse streetdance worden de verschillende fases van Joko's levensgeschiedenis uitgebeeld. Deze unieke choreografie straalt de energie, kracht en passie uit van traditioneel Afrika en Westers Europa. De musici begeleiden het verhaal met traditionele percussie en moderne muziek. De artistieke leiding is in handen van Bompoti Iyeli.

Kijk op www.bina-africa.nl onder de rubriek agenda voor de speel-agenda 2006.

24/11/2006-Nieuwegein-Theater De Kom reserveer snel via www.dekom.nl of via telefoon 030-604 55 54



Workshops dans & Percussie

La Compagnie Hamet Niang heeft veel enthousiaste docenten van grote naam. Het is mogelijk om ons docenten in te huren voor een leuk workshop van Afrikaanse dans of Percussie.

Onze workshops zijn ideaal voor:

- * **Schoolfeesten en studentfeesten**
- * **vrijgezellenfeesten-*** **bedrijfsfeesten**
- * **teambuilding-*** **Festivals**
- * **bruiloft & partijen-*** **verjaardagen**
- * **afscheid van een collega**
- * **familiefeesten & jubileums etc...**

Workshop Afrikaanse dans

In Afrika zijn feest, muziek, dans en zang onlosmakelijk met elkaar verbonden.

De trommels roffelen...

Het ritme is onweerstaanbaar...

Dansen, je laten meeslepen en tot het einde gaan! Afrikaanse dans is energie en geeft energie. Het is een communicatie tussen ritme, lichaam en natuur.

Percussie workshop op Djembé

In deze workshop wordt gespeeld op djembé, sabar, shakers en bellen. Je gaat de uitdaging aan om met je groep een ritme op te bouwen uit een aantal (vaak eenvoudige) ritmische patronen. Zo ontstaat er door samenwerking een swingend geheel. Percussie spelen kan je zien als non-verbaal communiceren. Wordt er naar elkaar geluisterd, dan maak je muziek. roots hebben in de Afrikaanse dans.



Afrikaanse dans Lessen in Utrecht

Inschrijvingen

U kunt zich inschrijven voor deze cursussen op twee manieren:

1. Via het internet op www.hametdans.nl/lessen.htm, uw aanmelding wordt per e-mail bevestigd. Het volledige bedrag dient voor 18 september 2006 door ons te zijn ontvangen op **Postbank 13.10.065** tnv **Okapi-Events te Voorburg**. Indien het bedrag niet tijdig wordt ontvangen komt de inschrijving te vervallen (tenzij anders bevestigd per e-mail). Contant betalen kan ook op de eerst les dag.
2. Telefonisch inschrijven kan van maandag t/m vrijdag tussen 18:00 uur en 22:00 uur op telefoonnummer **06 - 21 45 65 61**. Uw aanmelding wordt per e-mail bevestigd.