

SILAS HOLST & BENJAMIN MARTIN BYDER VELKOMMEN TIL

*Silas Holst*

DANSESTUDIE.DK

- DIT FRIRUM

*Benjamin Martin*

EFTERÅRSSÆSON 2026 I BRØNSHØJ

WWW.DANSESTUDIE.DK • INFO@DANSESTUDIE.DK

# SILAS HOLST & BENJAMIN MARTIN

## BYDER VELKOMMEN TIL EFTERÅRSSÆSONEN 2026 PÅ DANSESTUDIE.DK I BRØNSHØJ!

Det er med stor glæde, at vi præsenterer Efterårssæsonen 2026 med masser af danseglæde og sundt samvær til god musik. I Efterårssæsonen 2026 tilbyder vi 16 undervisningsgange i mange forskellige dansestilarter for børn, juniorer, unge og voksne i såvel solo- som pardans.

Vi tilbyder bl.a. også specialhold for unge & voksne med særlige behov. Vores professionelle instruktørteam er din garanti for god indlæring.

Dansestudie.dk ligger på Frederikssundsvej 188, 2700 Brønshøj blot to minutters gang fra Brønshøj Torv. Studiet rummer to dansesale, omklædningsfaciliteter og en hyggelig lounge café. Buslinjerne 2A & 5C har stoppested lige udenfor vores dør (stoppestedet Astrupvej), mens buslinjerne 350S & linje 10 har stoppested på Brønshøj Torv. Der er gratis parkering ved og omkring Dansestudiets adresse.

Som medlem af De Danske Danseskoler, foreningen for selvstændige professionelle danselærere i Danmark, er vi 100% privatejet, og modtager ingen offentlige tilskud. Hvis du vil mere end blot at nyde hyggedansens glæde og motion, har du som danser hos os mulighed for at konkurrere ved diverse turneringer på såvel bredde- som eliteplan.

Du, din familie og venner kan følge os på instagram, facebook og TikTok @dansestudie.dk.

Vores kerneværdier er mangfoldighed, diversitet og sammenhold, og vi bakker op om hver eneste danser med personlig vejledning og top professionel undervisning i en hyggelig atmosfære med højt til loftet.

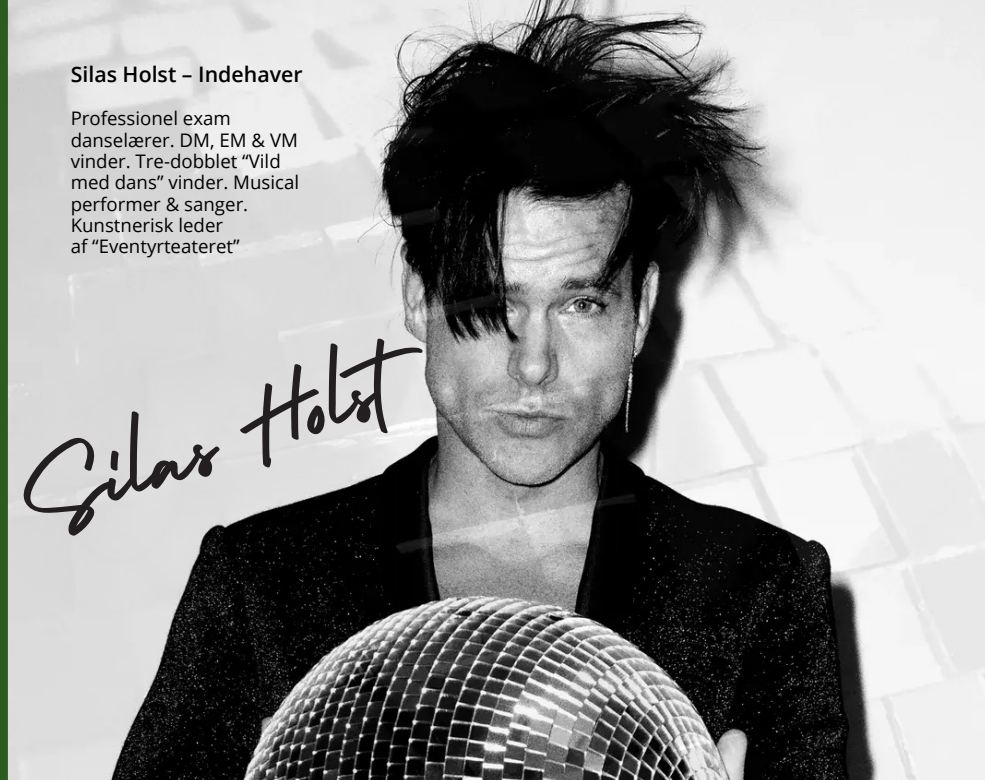
**Dansestudie.dk – dit frirum.**

Vi glæder os til at se dig til dans hos os!

### Silas Holst – Indehaver

Professionel exam  
danselærer. DM, EM & VM  
vinder. Tre-dobblet "Vild  
med dans" vinder. Musical  
performer & sanger.  
Kunstnerisk leder  
af "Eventyrteateret"

*Silas Holst*



### Benjamin Martin – Indehaver/daglig leder

Professionel exam.  
Danselærer & international  
dansedommer. DM, EM &  
VM vinder. Scenekunstner og  
konferencier

*Benjamin Martin*





## PRØVETIME

Vi tilbyder nye interesserede dansere en gratis prøvetime i uge 34 (den 17.08.2026-22.08.2026), som er Efterårssæsonens første undervisningsuge.

Du kan reservere en prøvetime på dit/dine favorithold allerede nu via mail til [info@dansestudie.dk](mailto:info@dansestudie.dk).

Oplys elevens navn samt hvilket holdnummer der ønskes prøvetime på.  
Det er muligt at prøve en ny dansedisciplin en gang pr. danser som prøvetime.

Holdpladser fordeles ved indmeldelse efter først til mølle-princippet.

Prøvetimer i løbet af sæsonen efter den 22.08.2026 er også muligt, hvis der er ledige holdpladser.

En prøvetime koster da DKK 125 (momsfrit) for dansere under 30 år, mens prisen for dansere over 30 år er DKK 155 (inkl. moms). Beløb betalt for prøvetime modregnes ved indmeldelse i samme måned, som prøvetimen er afviklet.

**Ved reservation af en prøvetime binder du dig ikke til indmeldelse.**

Har du yderligere spørgsmål træffes vi også på telefon: 22 38 42 38 i vores telefontid: Mandag – torsdag kl. 11.00 – 16.00 og lørdag kl. 10.00 – 13.00.

## EFTERÅRSSÆSONEN 2026

### UNDERVISNINGSTART

uge 34 (fra d. 17.08.2026)

### DANSESKOLERNES DAG I TIVOLI

d. 19.09.2026

### EFTERÅRSFERIE

uge 42

### JULEFERIE

fra uge 51 (sidste undervisning i Efterårssæsonen er d. 13.12.2026)





# MINIBØRN 3-6 ÅR ALLE HOLD ER ÅBNE OVERFOR ALLE KØN.

## Børnedans

Traditionel børnedans med fokus på motorik og rytmesans hvor indlæringen krydres med danse til tidens populære børne musikhits

## Disney ballet

Børneballet for prinser, prinsesser & andre eventyrlige skabninger til kendte Disney musikklassikere.

Alle hold for Minibørn har fokus på danseglæde og motion til skøn musik. Eleverne vil udvikle motorik og rytmeforståelse samt koncentrationsevne og sund holddisciplin i samvær med andre.

Ved sæsonstart er forældre velkomne i dansesalen de første ca. 5 – 10 minutter, hvis nødvendigt for at eleven føler sig tryk. Herefter undervises uden forældre i salen. Der tilrettelægges ”forældre kigger på” for forældre til minibørn de sidste 10 minutter af holdundervisningen den første dansegang i oktober 2026.

## HOLDOVERSIGT MINIBØRN

### ONSDAG

Hold 1: 16.15 – 17.00 Børnedans for let øvede 4-6 år. Instruktør: Benjamin.

### LØRDAG

Hold 2: 10.00 – 10.45 Disney ballet for begyndere/let øvede 3-5 år. Instruktør: Inge.



# BØRN

## 6 - 12 ÅR

### ALLE HOLD ER ÅBNE OVERFOR ALLE KØN.

#### Ballet - klassisk

Kropsholdning, smidighed samt bevægelse over gulv og ved balletbarre til klassisk musik. Vores balletelever tilbydes hver Efterårssæson bl.a. deltagelse på Pantomime Teatret i Tivoli ved Danseskolernes dag.

#### Ballet - tåspids

Suppler din klassiske balletundervisning med et ugentligt tilvalgshold med træning i tåspidssko. Træningen kræver styrke og kontrol, og vores balletinstruktør vil derfor individuelt vurdere, hvornår en danser er klar til at gå fra prepoint til tåspids.

#### Hip Hop

Energisk og fri koreografi med seje teknikker med oprindelse i New York til tidens mest populære hip hop tracks med mulighed for deltagelse i turneringer på alle niveauer arrangeret af De Danske Danseskoler.

#### K-pop dans

Præcisionen, attitude og performance inspireret af Koreansk popmusiks fængende beats. Fokus på grundlæggende dansetekniske detaljer og koreografi.

Der undervises uden forældre i salen. Der tilrettelægges ”forældre kigger på” for forældre til børnedansere de sidste 10 minutter af holdundervisningen den første dansegang i oktober 2026.

## HOLDOVERSIGT BØRN

#### ONSDAG

Hold 24: 16.15 - 17.00 K-pop dans for begyndere/let øvede fra 9 år. Instruktør: Sophia

#### TORSDAG

Hold 3: 16.30 - 17.15 Hip Hop – begyndere fra 6 år. Instruktør: Simone.

Hold 4: 16.30 – 17.15 Ballet - tåspids for let øvede/øvede fra 8 år. Instruktør: Inge.

Hold 5: 17.15 - 18.00 Hip Hop – upcoming let øvede. Instruktør: Simone.

Hold 6: 17.15 – 18.15 Ballet - klassisk for let øvede/øvede fra 11 år. Instruktør: Inge.

#### LØRDAG

Hold 8: 11.00– 12.00 Ballet - klassisk for let øvede/øvede fra 6-10 år. Instruktør: Inge.

Hold 9: 12.00 – 13.00 Ballet - klassisk for let øvede/øvede fra 11 år. Instruktør: Inge.



# JUNIORER, FRA 13 ÅR

## ALLE HOLD ER ÅBNE OVERFOR ALLE KØN.

### Ballet - klassisk

Kropsholdning, smidighed samt bevægelse over gulv og ved balletbarre til klassisk musik. Vores balletelever tilbydes hver Efterårssæson bl.a. deltagelse på Pantomime Teatret i Tivoli ved Danseskolernes dag.

### Ballet - tåspids

Suppler din klassiske balletundervisning med et ugentligt tilvalgshold med træning i tåspidssko. Overgangen fra prepoint til tåspids kræver træning i styrke og kontrol.

### Hip Hop/Show

energisk og fri koreografi med seje teknikker med oprindelse i New York til tidens mest populære hip hop tracks med mulighed for deltagelse i turneringer på alle niveauer arrangeret af De Danske Danseskoler.

### K-pop dans

Præcisionen, attitude og performance inspireret af Koreansk popmusiks fængende beats. Fokus på grundlæggende dansetekniske detaljer og koreografi.

## HOLDOVERSIGT JUNIORER

### ONSDAG

Hold 24: 16.15 - 17.00 K-pop dans for begyndere/let øvede. Instruktør: Sophia

### TORS DAG

Hold 4: 16.30 – 17.15 Ballet - tåspids for let øvede/øvede. Instruktør: Inge.

Hold 6: 17.15 – 18.15 Ballet - klassisk for let øvede/øvede. Instruktør: Inge.

Hold 10: 18.00 – 18.45 Hip Hop/Show for let øvede/øvede. Instruktør: Simone.

### LØRDAG

Hold 9: 12.00– 13.00 Ballet - klassisk for let øvede/øvede. Instruktør: Inge.

# UNGE & VOKSNE SOLO SAMT SPECIALHOLD: SÆRLIGE BEHOV

ALLE HOLD ER ÅBNE OVERFOR ALLE KØN.

## Motionsballet

Alle kan være med uanset alder og niveau. Udvikling af kropsholdning, styrke & smidighed med masser af sved på panden i bevægelse over gulv og ved balletbarre til klassisk musik.

## Guys & Dolls

Danseglæde for alle med enkle koreografier til kendte danske og udenlandske pophits samt musik fra Melodi Grand Prix, musicals og dansefilm som f. eks. Tina - what's love got to do with it, Mama Mia & Moulin Rouge.

## Hip Hop/Show

Energisk og fri koreografi med seje showprægede teknikker med oprindelse i New York til tidens mest populære hip hop tracks

## Latin Style

Et mix af de mest rytmiske danse fra Latinamerika. Lær grundtrin og koreografier til bl.a. Salsa, Samba, Rumba & Cha Cha Cha til hits af bl.a. Shawn Mendez, Shakira, Jennifer Lopez, Ricky Martin & Enrique Iglesias.

## Showdans – Broadway Jazz

Showdans indenfor den klassiske stilart Broadway Jazz inspireret af kendte jazzballet koreografer som bl.a. Bob Fosse, Jerome Robbins & Michael Bennett til populære musical hits & showtunes.

## Showdans - Showtime Ladies

Showdans koreografi på let øvet/øvet niveau til populære tracks fra shows og film.

## Særlige behov

Danseglæde, motion og udvikling af motorik velegnet for dansere med Downs, ASF/autisme, ADHD mm. til musik fra Vild med dans, MGP & X Factor.

# HOLDOVERSIGT UNGE & VOKSNE SOLO

## MANDAG

Hold 11: 17.00 – 17.45 Showdans – Broadway Jazz for begyndere/let øvede. Instruktør: Benjamin

Hold 12: 17.00 – 18.00 Motionsballet for begyndere/let øvede. Instruktør: Inge.

Hold 13: 17.45 – 18.30 Guys & Dolls for begyndere/let øvede. Instruktør: Benjamin.

## TIRSDAG

Hold 14: 17.00 – 17.45 Guys & Dolls for begyndere/let øvede. Instruktør: Benjamin.

Hold 15: 17.00 – 17.45 Specialhold: Unge & voksne med særlige behov. Begyndere/let øvede. Instruktør: Christian.

Hold 16: 17.45 – 18.30 Latin Style for let øvede/øvede. Instruktør: Benjamin

## ONSDAG

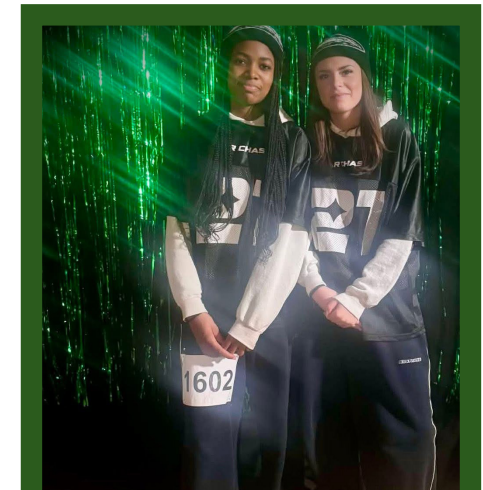
Hold 17: 17.00 – 17.45 Showdans – Broadway Jazz for begyndere/let øvede. Instruktør: Benjamin.

Hold 18: 17.45 – 18.30 Guys & Dolls for begyndere/let øvede. Instruktør: Benjamin.

## TORSDAG

Hold 10: 18.00 – 18.45 Hip Hop/Show for let øvede/øvede. Instruktør: Simone.

Hold 19: 18.45 – 19.45 FULD BOOKET! Showdans – Showtime Ladies for let øvede/øvede. Instruktør: Sarah/Lene.



# UNGE & VOKSNE PAR

## ALLE HOLD ER ÅBNE OVERFOR ALLE KØN.

### Vild med dans – pardans standard & latin

Grundtrin og koreografi til de kendte standard- & latindanse fra tv-successen "Vild med dans".

## HOLDOVERSIGT UNGE & VOKSNE PAR

### MANDAG

Hold 20: 18.45 – 19.45 Vild med dans for øvede. Instruktør: Benjamin.

### TIRSDAG

Hold 21: 17.45 – 18.45 Vild med dans for begyndere. Instruktør: Christian.

Hold 22: 18.45 – 19.45 Vild med dans for let øvede/øvede. Instruktør: Christian.

Hold 23: 19.45 – 20.45 Vild med dans for øvede. Instruktør: Christian



**Silas Holst – indehaver**  
Professionel exam danselærer. DM, EM & VM vinder. Tre-doblet "Vild med dans" vinder. Musical performer & sanger. Kunstnerisk leder af "Eventyrteateret".



**Benjamin Martin – indehaver**  
Professionel exam. Danselærer & international dansedommer. DM, EM & VM vinder. Scenekunstner og konferencier.



**Lene Holst**  
Reception/café samt bogholderi. Mere end 30 års driftserfaring i danseskolebranchen.



**Inge Juul Hansen**  
Balletinstruktør & coach. Tidligere solodanserinde på Det Kgl. Teater.



**Christian Gørtz**  
Professionel exam. Danselærer og tidligere DM vinder i 10 dans.



**Lene Hyt & Sarah Forsberg**  
Underviser sammen i Showdance. Lene er tidligere turneringsdanser i Disco & Hip Hop, og Sarah er uddannet hos De Danske Danseskoler.



**Simone Lautrup**  
Tidligere Hip Hop Danmarks-mester & IDO EM & VM deltager. Underviser med fokus på personlig stil, musikalitet og improvisation.



**Sophia Emilie Bille Bryde Nielsen**  
K-pop instruktør med erfaring fra flere forskellige stilarter som bl.a. Disco, Hip Hop, Contemporary & Ballet.

TEAM

# KONTINGENT PR. MÅNED

Dansere under 30 år - momsfri.

45 min. hold.: DKK 485 pr. pers

60 min. hold: DKK 585 pr. pers.

Dansere over 30 år - momspligtig. (Nedenstående priser er inkl. moms)

45 min. hold.: DKK 520 pr. pers

60 min. hold: DKK 620 pr. pers.

Betaling foregår hver den 1. dansegang i måneden. Vi tager ikke imod kreditkort, men det er muligt at betale med MobilePay. Er man forhindret i at fremmøde betales hjemmefra på dagen. Husk at anføre dansers navn og holdnummer ved overførslen.

# INDMELDELSE

Ved indmeldelse til Efterårssæson 2026 betales kontingent for den første og for den sidste undervisningsmåned (1/2 august + 1/2 december) sammen med DKK 165 pr. elev pr. hold for Efterårssæsonens samlede Koda/Gramex afgift og gebyr. Herefter foregår betaling hver den 1. dansegang i månederne september, oktober & november.

Betaling foregår på danseskolen. Vi tager ikke imod kreditkort, men det er muligt at betale med MobilePay.

Indmeldelse for Efterårssæsonen er bindende. Derfor kan ovenstående ikke refunderes, og man hæfter for betaling for de 16 undervisningsgange som Efterårssæsonen strækker sig over. Dette uanset om man vælger ikke at fremmøde eller ej og/eller ikke gennemfører alle undervisningsgangene.

For yderligere handelsbetingelser henviser vi til vores hjemmeside [www.dansestudie.dk](http://www.dansestudie.dk).



# PÅKLÆDNING/ FODTØJ

Bevægelighed er nøgleordet når det gælder dansetøj. Til Vild med dans hold ser vi de fleste iklædt pænt tøj, mens ved de andre dansestilarter ser vi en mere afslappet stil. Til ballet bruger de fleste piger et skørt og altid med håret samlet i en knold. For de alleryngste kan det være klæd-ud-tøj der motiverer i begyndelsen, hvilket er helt ok.

Kun indendørssko er tilladt i vores dansesale enten med en spalt/ ruskindssål eller anden blød bevægelsessål. En læder- eller gummi-sål kan også anvendes, hvis sålen er gennemfarvet, og ikke laver farvede gummi-afmærkninger. Dansestudie.dk forbeholder sig retten til at afvise fodtøj som ikke opfylder ovenstående. Barfodet dans er ikke tilladt.

# ENETIMER

De fleste instruktører på Dansestudie.dk kan bookes til enetimer, hvis en elev ønsker at dygtiggøre sig yderlige måske i forbindelse med forberedelse til en danseturnering, en optagelsesprøve eller en audition. Man kan danse på Dansestudie.dk på alle niveauer, så muligheden for enetimer er blot et supplerende tilbud til de, som måtte ønske dette.

Instruktørene har egne individuelle honorarer for enetimer. Ved forespørgsler, booking samt betaling i forbindelse med enetimer sker dette direkte med pågældende instruktør.

# BRUDEVALS, POLTERABEND, PRIVATFEST, FIRMAARRANGEMENTER M.M.

## BOOK EN INSTRUKTØR

Har du brug for at lære brudevals, eller mangler du et sjovt indslag til en polterabend, privatfest eller til et firmaarrangement? Book en dansestude.dk instruktør til dit arrangement.

|                                                                                                               |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Brudevals enetime på Dansestudie.dk 50 minutter<br>Klassisk vals eller fri koreografi til jeres yndlingssang. | DKK 750 ekskl. moms |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|

|                                                                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Polterabend på Dansestudie.dk 50 minutter<br>Mange mulige stilarter. Egne drikkevarer må medbringes. Max. 10 deltagere. | DKK 1500 ekskl. moms |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|

|                                                                                           |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Polterabend ud af huset 50 minutter<br>Mange mulige stilarter + transport DKK 4,- pr. km. | DKK 1800 ekskl. moms |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|

Booking forespørgsel på en Dansestudie.dk instruktør til [info@dansestudie.dk](mailto:info@dansestudie.dk).

Ved Polterabends med mere end 10 deltagere, samt privatfester og firmaarrangementer kan pristilbud indhentes via henvendelse til [info@dansestudie.dk](mailto:info@dansestudie.dk).

Bookingforespørgsel på Benjamin Martin\* personligt kontakt [hello@benjaminmartin.dk](mailto:hello@benjaminmartin.dk).

Bookingforespørgsel på Silas Holst\* personligt kontakt [kasper@playmakerbooking.dk](mailto:kasper@playmakerbooking.dk) eller via telefon 26256667.

\*Varierende individuelle priser fra hjemmesidens priser.

# DANSESTUDIE.DK - MULTIHUSET MED PRØVESALE OG MØDELOKALE

## LAD OS VÆRE DIN VÆRT

To dansesale  
Lydanlæg  
Gratis parkering

Kontakt os for et uforpligtende pristilbud.

