

DET ÄR JAG som är Angela Johnsson och mig hittar du på Ön, tisdagskvällar kl 19.45, då jag leder Dansaerobics.

JAG HAR VARIT Aerobicsinstruktör på F&S sedan -97, men har hållit på med dans sedan jag var 8a.

MITT PASS ÄNDRADE sig under resans gång till att innehålla lite mer koreografi, dvs. en längre konditionsdel och hette då **Aerobics kondition** och var främst ett önskemål från motionärer som körde "styrka" i gymmet.

NU ÄNTLIGEN har passet sin rätta benämning - **Aerobics dans**.



Dansglädje

DET ÄR NÄMLIGEN dansglädje som präglar mitt pass. Försöker utmana motionärerna med lite rörelser, som till en början kan kännas lite ovana, men när de kommer in i det skapar "flyt" och dansglädje.

Lite höft- och axel-"moves", snurr, "shake", "pose" och "funky" är sådant du kan utsättas för på mina pass. Eftersträvar inte perfektion, utan som sagt, dansglädje och mycket energi!



"On and on, on the beat goes..."

MUSIKEN ÄR OFTA R&B blandat med "hits" (eller varianter av "hits") och musikaler.

Personligt...

Familj: Sambon Fredrik, sonen Elliot och två Bengalkatter.

Intressen: Dans (uppträder fortfarande en del med Rydbergs Dance Academy), löpning (klarade min första mara i år, Stockholm Marathon) och att umgås med nära och kära.

Yrke: Konstruktionschef på Volvo Powertrain i Malmö.

Hjärtligt välkomna!

Angela

Angelas Aerobics dans våren 2010

UPPVÄRMNING

Downtown - Calinda feat Coco Fletcher

Fire Burning - Sean Kingston

Now You See It - HonoRebel feat Pitbull & Jump Smokers

RÖRLIGHET 1

End The Madness - Twilight Empire

KONDITION

Hotel Room Service - Pitbull

TiK ToK - Ke\$ha (Tom Neville's Crunk & Med Mix)

Million Dollar Bill - Whitney Houston (Freemasons Mixshow)

She Wolf - Shakira (Calvin Harris Remix)

Pleasure Ground (Tribal Mix) - Marquez

Real Love - Deborah Cooper

I Gotta Feeling - Black Eyed Peas (Laidback Luke rmx)

Sweet Dreams - Beyoncé (Olli Collins & Fred Portelli Remix)

Get This Party Started rmx 2009 - Pink

Happy (Jason Nevins Remix Edit) - Leona Lewis

FINAL

3 - Britney Spears (TONAL Club Remix)

NEDVARVNING

Higher - Erik Grönwall

RÖRLIGHET & VILA

Invisible Tatoo - Michael Bolton

Baby I'm a Fool - Melody Gardot

Hold On - Michael Bublé

Angelas Aerobics dans våren 2009

Uppvärmning

Sensitivity - *The Shapeshifters*

I Believe - *Soultronics*

I Want It - *Chanelle*

Rörlighet, 1

Love Lockdown - *Kanye West*

Kondition/Koreografi

Keep On Tryin - *Antoine Clamaran*
In The Party - *Shalya*
When You Touch Me - *Freemasons feat Katherine Ellis*
I don't know why - *Moony*
Take It - *Haji & Emmanuel, Remix* - *Tom Novy*
Party People - *Las Chicas remix* - *Jeanie Tracy*
Live You All Over - *Michelle Weeks*
Cliché - *Junior Vasques remix* - *Simone Denny*

Finallåt (*pitchad till 135 bpm*)

Never Give Up - *Classical vocal* - *Peyton & The Rhythm Republic*

Nedvarvning

Paradise - *Fergie*

Rörlighet/Vila

Many Rivers To Cross - *Oleta Adams*

Finally - *Fergie*