



## Mälparingens Dansprogram våren 2025

Vi dansar på fredagar klockan **19.00 - 22.00** i Hägerstensåsens medborgarhus.  
**Drop in-dans från 19.00. Instruktionen börjar 19.30.** Kaffeservering finns.  
Kvällsavgift: Medlemmar i Mälparingen 60 kr, gäster 100 kr, studerande 50 kr.  
Medlemskap 450 kr/år, pg 58 28 55 - 3.

Håll koll på hemsidan [www.malparingen.se](http://www.malparingen.se) eftersom det kan förekomma ändringar i programmet!

### **10/1 Danskväll tillsammans med Polskedansarna**

Kollijox spelar olika polskor och lite gammeldans.

### **17/1 Bodapolska och Polska från Rättvik**

Stig och Helen Eriksson instruerar till spelmännen Gunnar Iggendal och Lena Vik Iggendal.

### **24/1 Hamburska, Skuvpolska från Västmanland och Gruvslunga (polkavariant)**

Ellge och Karin instruerar i första hand den mjuka "nigburskan". Skuvpolska är en enkel och lite annorlunda polska. Helena Rabe spelar nyckelharpa.

### **31/1 Polska och bakmes från Kall och Mattmar med dansteknik högerpolskor**

Leif och Margareta Virtanen instruerar. Gunnar och Lena står för musiken.

### **7/2 Skånsk menuett och Svingedans / Årsmöte i fikapausen**

Björn och Elisabeth Brickstad instruerar till musik av spelmannen Eivor Erkas.

### **14/2 Tema Södermanland, favorit i repris**

Bert Persson visar och berättar om den sörmländska slängpolskan till musik av Christina Frohm.

### **21/2 Inställt av Medborgarhuset**

### **22/2 Lördag! Danskurs i Stjärnhov med Leif och Margareta Virtanen. Se separat inbjudan!**

### **28/2 Danskväll**

Vår fina danskvartett Mårten, Lena, Bengt och Maria spelar med lite "övervikt" på dalapolskor.

### **7/3 Hälsingedanser: Polska från Bergsjö, Gammalpolska från Rogsta, Hambo med vals från Järvsö**

Stina Malmberg och Mari Siim instruerar och Micke Löfroth spelar fiol.

### **14/3 Danser från Oviken, bl a Stigvals och bakmes till polskmelodi samt hambo**

Kvällens instruktörer är Ewa och Tommy Englund och spelman är Micke Löfroth.

### **21/3 Springar från Vossestrand**

Ikväll får vi prova på Springar från Vossestrand med Ami och Håkon Dregelid och spelmannen Olof Misgeld. Håkon kommer från Vossestrand. Det krävs inga förkunskaper.

### **28/3 Polska från Orsa och Polska från Älvdalen**

Micke och Anneli Nordin visar den rätta karaktären i dessa danser till musik av Mårten och Lena.

### **4/4 Repetitionskväll – Vi dansar danser som vi fått instruktion i under våren**

Margareta och Lars dansar före ett varv till hjälp för minnet, varefter alla dansare "hakar på". Mårten och Lena står för musiken.

### **11/4 Danskväll**

Bodaspelmännen Knapp Britta och Knapp Karin spelar Dalapolskor och några gammeldanser.

### **25/4 Gemensam danskväll med Polskedansarna och traditionell kakbuffé**

Förhöjd kvällsavgift med anledning av kakbuffén. Se även Polskedansarnas program!

---

Fredag 10/1 och fredag 25/4 arrangeras gemensamt av Mälparingen och Polskedansarna. Dessa kvällar är kvällsavgiften densamma oavsett i vilken av föreningarna man är medlem.