





# COPA CABANA plan zajęć 1.05 - 30.06.2017 r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
17.30-18.30 <b>POWER PUMP</b> sztangi (O) Ania	18.00-19.00 <b>RUEDA</b> Master Class Ola / Hector	18.00-19.00 <b>POWER PUMP</b> sztangi (O) Ola	17.10-18.10 <b>PILATES</b> (O) Joanna	17.00-18.00 <b>Dancehall Twerk</b> (O) zapisy	9.00-10.00 <b>PILATES / Gym</b> (O) Karolina
18.30-19.30 <b>PIŁKI</b> wzmacnianie (O) Ania	19.00-20.00 <b>SALSA Cubana</b> (P2) Ola / Hector	19.10-20.10 <b>ZUMBA</b> (O) Ola	18.10-19.00 <b>ZUMBA Gold</b> (O) Agnieszka	18.00-19.00 <b>WZMACNIANIE /</b> <b>Tabata</b> (O) Ania	10.00-11.00 <b>BODY SHAPE</b> (O) Karolina
19.30-20.30 <b>Taniec Brzucha</b> Asia	20.00-21.00 <b>SALSA Cubana</b> (P1) Ola / Hector	20.15-21.15 <b>Salsa Solo</b> (O) Ola	19.10-20.10 <b>deepWORK</b> (O) Ania	19.10-20.10 <b>ZUMBA</b> (O) Agnieszka	11.00-12.00 <b>ZUMBA</b> (O) Agnieszka / Ola
20.30-21.30 <b>ZUMBA</b> (O) Monika	21.00-22.00 <b>SALSA Cubana</b> (P0)		20.20-21.20 <b>ZUMBA</b> (O) Agnieszka		12.00-13.00 <b>Taniec towarzyski</b> (P0) Milena
					13.00-14.00 <b>Taniec towarzyski</b> (P1) Milena

-  zajęcia DANCE (taneczne)
-  zajęcia FITNESS (wzmacniające i stabilizujące)
-  zajęcia FITNESS (rzeźbiące, poprawiające siłę...)
-  SALSA Cubana

- O - grupa otwarta** dla wszystkich, zajęcia prowadzone tak, że każdy znajdzie coś dla siebie
- P0 - grupa początkująca** dla zaczynających od podstaw z możliwością kontynuacji
- P1 - grupa średniozaawansowana** dla tańczących min. 6 miesięcy
- P2 - grupa zaawansowana** dla tańczących min. 12 miesięcy